

ほけんだより

11月



鳥越中学校保健室
2022.11.8

ジオパーク全国大会、文化発表会など、行事がたくさんあった10月。普段の学校生活では学べないことが多くあり、みなさん一回り成長できたのではないかと思います。

さて、気温が下がり完全に秋になりましたが、衣替えはすみましたか？毎日、温度差も激しいので身体がついていけず免疫力が低下することが考えられます。首・手首・足首を保温すると、血液が循環し全身が温まりますよ♪

バス通学になり運動量が減ることを心配する3年生がいました。ちゃんと自分の健康を考えていてえらいなあと嬉しく思いました。身体が大きく成長する中学生の時期の運動は、骨や筋肉の発達に必要不可欠です。体温アップにもつながるので、ストレッチやジョギングなどお家でも軽い運動ができるといいですね。

薬物乱用防止教室

11月25日(金)

「麻薬・覚せい剤について」

講師：中山智幸 学校薬剤師

場所：体育館

運営：保健委員会

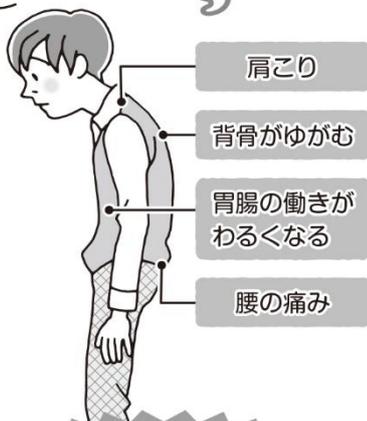
専門家にお話を聞ける機会は
なかなかないのでぜひ積極的に
質問してくださいね！

11月1日は「いい姿勢の日」

ぐにゃっとさんからしゃまっとさんへ

なんだか
調子がわるいなあ

気持ちも
しゃっきり！



全身にさまざまな不調が！
見た目もよくありませんね。

良い姿勢の
ポイントは…



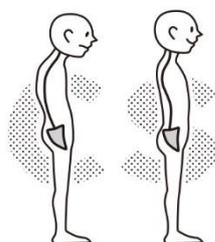
サルはC ヒトはS

ヒトに近いと言われるサル。でも脳の重さは約300グラムで、ヒトの脳の約5分の1しかありません。

その脳の入った頭を背骨で支えているのは、サルもヒトも同じ。ただサルの背骨はCの形。頭が軽いので、それでも十分に支えられます。

一方、ヒトの脳は約1,500グラムで頭の重さは約4,000グラム。すごく重いので、背骨の形はSの形をしています。Sの形はバネのはたらきで、重い頭を支えることができるのです。

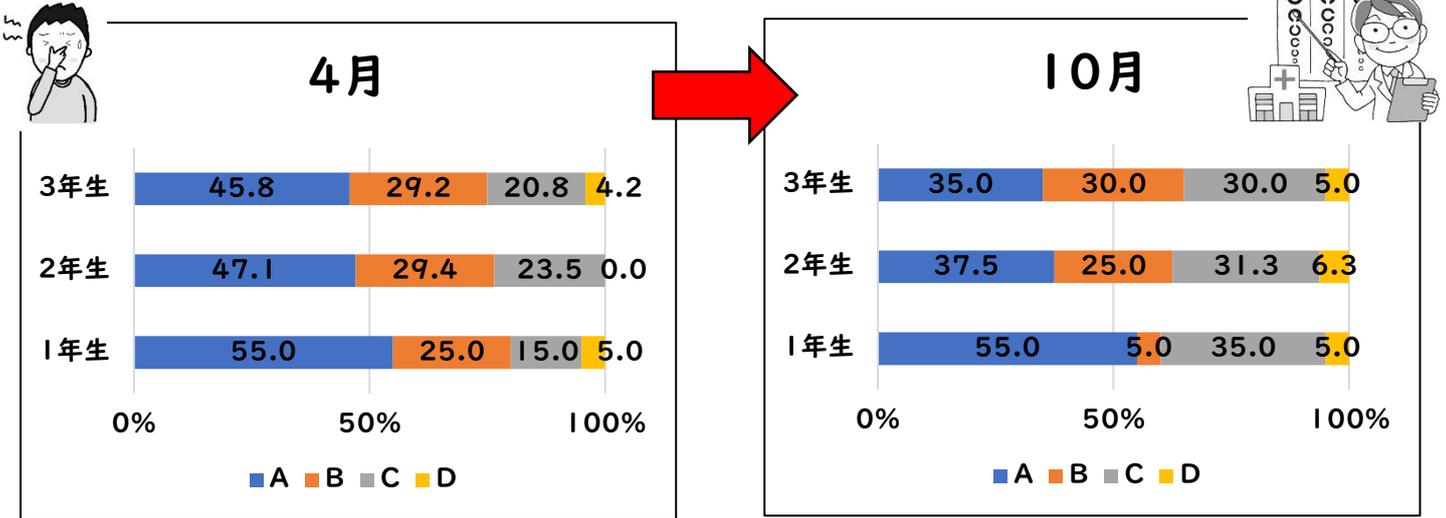
ところが最近、サルのように丸い背中
のヒトがみられます。横から見たとき、
耳が肩の線より前にあるヒトは要注意。
背骨がCに近い
も。頭の重さが筋
肉に負担をかけて、
頭痛・肩こり・腰
痛の原因になりま
すよ。



10月視力検査結果

10月に秋の視力検査を実施しました。北野の検査間違いであってほしい！と願うくらい、極端に視力が落ちている人が何人もいました。また、左右差が大きい人もいましたね。全体的に見ても、C、Dの人の割合が増えているのでとても心配です…。

保健委員会で裸眼視力がAの人にインタビューをしました。食事や睡眠、メディア利用時間、目の休ませ方など、どこかに目が良くなるヒントはないかと探し、ポスターにまとめました。廊下に掲示しますのでぜひ見てくださいね。



※両目B以下の人にはおたよりを配付しましたので受診をお願いします。

視力に遺伝は関係あるのか！？と疑問に思い調査してみました👁️
鳥中保健委員会の調べではあまり関係ないことがわかりましたので、自分が生活習慣に気を付けることで視力を良くすることができるのではないかと考えました！
インタビュー結果を参考にしてできることに挑戦してくださいね♪

10月
裸眼視力AAの人にインタビューしてみた

【インタビュー結果】

	さん	さん
Q1, 食生活で気を付けていることは?	肉をいっぱい食べる 栄養分のあるものをたくさん食べる	毎日三食食べる
Q2, 起床時間と就寝時間は?	(起) 7:00 (寝) 11:40 →合計: 7時間20分	(起) 6:30 (寝) 1:30 →合計: 5時間
Q3, メディアの使用時間は?	2時間半	3時間以上
Q4, その他に気を付けていることは?	寝る前に外に出て星を見る 緑を見る ゲームなどに没頭しすぎない (Wifiがないからかも?)	なし
Q5, 家族の中で視力が悪いのは何人中何人?	9人中6人	6人中4人

【考えられること】
・2人とも、勉強するときの姿勢が良かったため、視力がいい。
・2人とも、小さい頃から屋外でスポーツをしていた。
・目がいいことに遺伝は関係ないため、日常生活で視力について気を付けることで、目をよくすることができる。令和4年度後期保健委員会

11月保健委員会企画 「給食準備調査」

長らく同じ配膳方法をしてきたけど、もっと効率の良い方法があるのでは？そう考えた保健委員会は給食の準備方法を3種類試してみることにしました。(給食当番は大変だけどよろしくね！)

- ① 1人ずつお盆、箸などを持って行く方法(現在の方法)
- ② 給食当番が全て準備する方法(技術室給食のときの方法)
- ③ 一人ずつ給食が盛られた食器を持って行く方法(鳥越小の方法)



1週間ずつ試してみて、最も早く準備ができそうな方法を、今後の鳥越中の配膳方法として採用したいと思っています。生徒のみなさん、3週間少しややこしくなるかと思いますが、ご協力をお願いします。