



10月保健だより

2025.10.10
能登町立
柳田中学校

体育祭や修学旅行・宿泊体験学習・遠足が無事に終わり、涼しい気候になってきましたね！昼夜の寒暖差で体調を崩さないように、服装などを自分でうまく調節しながら過ごしましょう。流行中のコロナやインフルエンザにも要注意！！



9月 身体測定結果（平均）

	★男子★		🌸女子🌸	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年生	165.2	59.7	155.9	54.6
2年生	169.4	59.1	155.1	47.7
3年生	166.8	61.0	158.1	48.1



9月 視力結果

	1年	2年	3年
A 1.0以上	6	10	12
B 0.9～0.7	3	0	3
C 0.6～0.3	3	4	2
D 0.3未満	1	1	0



今年度未受診者

※眼科…両目視力B以下
※歯科…むし歯、歯石保有

<1年生>

眼科 2名（受診率66.7%）
歯科 3名（受診率50%）

<2年生>

眼科 2名（受診率66.7%）
歯科 4名（受診率55.6%）

<3年生>

眼科 1名（受診率75%）
歯科 9名（受診率43.8%）



おねがい

視力B以下の眼科要受診者には、9月の視力測定結果をお渡ししてあります。（「経過観察」と診断を受けている人にもお配りしました。）4月から視力が下がっていた人は早めの受診をしましょう。

また、現段階で歯科の受診率も低いです…。むし歯はもちろんですが、歯石を放置しておく、お口の臭いや歯肉炎などの原因にもなるので早めに治療をしましょう。

★受験を控えている3年生は今年中に受診することをおすすめします！！！！

目の愛護デー
にやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。



目に良い食べ物を 食べていますか？

食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみよう！！

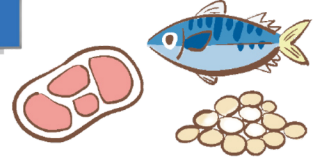
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



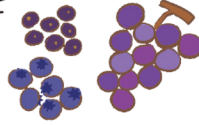
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



👉 これらの栄養素を多く含む食品

- 緑黄色野菜（ほうれん草、にんじん、かぼちゃ）
- 青魚（鮭、マグロ、イワシ）
- ベリー類（ブルーベリー、カシス）
- ナッツ類（アーモンド）
- 卵
- レバー

など



7つのちがいをさがそう

