

保健だより



H24.10.10 物部中学校 保健室 (No.10)

10月1日は衣替え。夏服から冬服にかわり、学校の中も秋らしく落ち着いた雰囲気になりました。朝晩と日中の寒暖の差が大きい時期です。行事も多く、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません。これからは食欲の秋!!おいしいものがたくさん出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べ物で、暑さに疲れたからだを癒し、美しい季節を楽しみましょう。そして、いつも以上に体調管理に気を配りましょう。

—10月10日は目の愛護デー—

10月1日から視力検査を実施しています。みなさん結果はどうでしたか。一人一人に結果を渡していますので、目の健康について、おうちの人と話をしてみましょう。

そして、「健康診断結果のお知らせ(眼科)」がまだ手元にある人、今回視力検査で視力が下がった人は、ぜひこの機会に眼科を受診しましょう。

10月1日(月)	1の1
2日(火)	1の2
3日(水)	2の1
5日(金)	2の2
10日(水)	3の1(調整中)
11日(木)	3の2

一生使う目です。大切にしましょう!!

働き ・ ・ 色 ・ 形 ・ 大きさ ・ 距離の情報を脳に送る=「見る」

守る ・ 【目がしていること】

○まゆ毛・まつ毛 ・ ・ 強い日差しや、ゴミ・ホコリから目を守る。

○涙 ・ ・ 目の表面をうるおす。

【あなたにできること】

○ときどき休憩をとる

○しっかり睡眠をとる—目の使いすぎに気をつける

○目に異物が入った!→①こすらずにまばたきをする

②薬品や洗剤が入ったときは
流水で十分に洗い流して眼科へ。

(※注意書きの指示に従う)

○目にボールが当たった!→こんな可能性があります。

—眼球や目の内部の損傷 —骨折

ケガ

冷やし安静にして、眼科へ。

目に良い栄養素とその効果

アントシアニン
視力回復、目の疲れを改善

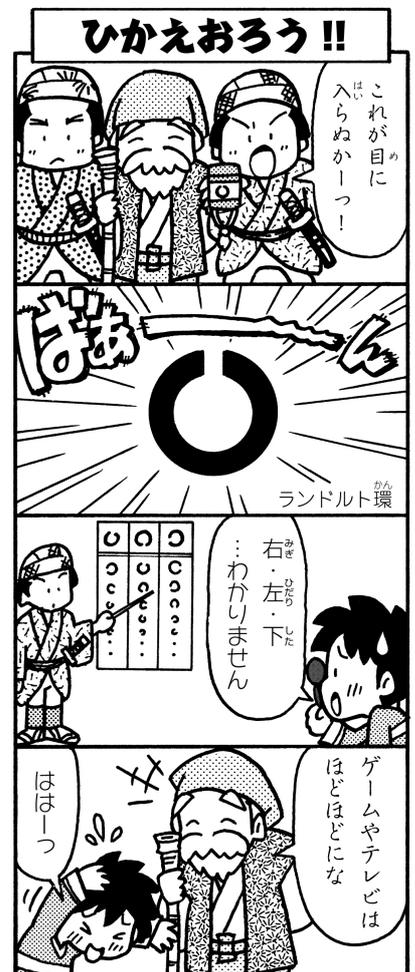


ルテイン
紫外線や活性酸素の害から目を守る

ビタミンB群
目の疲れや充血の改善、視神経の働きを高める



ビタミンA
目の粘膜を正常に保つ、ドライアイの予防



身体計測を実施しました！！

2学期に入り、身体計測を実施しました。ご家庭でぜひ話題にしていただけたいと思います。

		身長(cm)		体重(kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年	4月	151.8	148.9	45.9	42.3
	9月	154.7	150.5	47.4	43
	成長	2.9	1.6	1.5	0.7
2年	4月	159.5	153.7	47.1	47.8
	9月	161.8	154.3	49.8	48.4
	成長	2.3	0.6	2.7	0.6
3年	4月	164.2	156.5	51.9	53.1
	9月	165.5	156.5	54.1	53.8
	成長	1.3	0	2.2	0.7

身長や体重のみなさんの結果はいかがだったでしょうか。

表は各学年の平均値になります。比べてみることも一つですが、成長には個人差があります。

1月の身体計測も楽しみにしててください。

なにか疑問に思うことがあったら遠慮なく保健室にきてください。

RSウイルス感染症・マイコプラズマの患者数の増加について

栃木県保健福祉部健康増進課より

RSウイルス感染症・マイコプラズマについて、依然として感染が拡大しているとのこと。RSウイルス感染症及びマイコプラズマ肺炎については、今後も報告数の多い状態がしばらく続くことが予想されますので、今後の発生動向に注意するとともに、予防対策を心がけてください。

予防対策

- ・ふだんから、うがいや手洗いを励行してください。
- ・症状がある場合や流行時期において、マスクの着用を心がけましょう。**咳エチケット！！**
- ・ふだんから、バランスのよい食事や十分な睡眠をとってください。
- ・症状が出てきたら早めに医療機関を受診してください。

まちがいさがし！！　今回はまちがいが5つあります。



ゲームやテレビの時間は決まっていますか？
テレビやゲームは、脳を興奮させる働きがあります。夜ぐっすり眠り、朝すっきり起きるために、寝る時間の1時間前にはテレビやゲームのスイッチを切るようにしましょう。

