

ほけんだより



No.7 令和2年10月9日
行田市立忍中学校 保健室

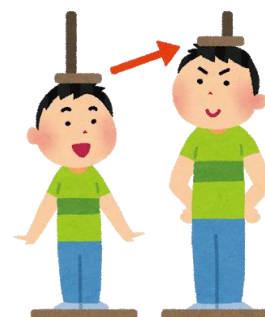
秋らしい気候になり、過ごしやすい日が増えてきましたが、朝晩の冷え込みや季節の変わり目で体調を崩す生徒も少なくありません。これから風邪やインフルエンザの流行も考えられますので、基本的な「食事・睡眠・運動」の生活習慣と、手洗いうがい等の感染症対策をしっかりと続けていきましょう。

手洗いうがいの習慣が
つき、自主的・意識的に
行う生徒が多く、うれし
く思います♪



2学期の身体測定を行いました★

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		男子	女子	男子	女子
1年生	6月平均	153.5 cm	152.2 cm	44.9 kg	44.0 kg
	9月平均	155.3 cm	153.4 cm	46.4 kg	46.2 kg
	比較	+1.8 cm	+1.2 cm	+1.5 kg	+2.2 kg
2年生	6月平均	160.7 cm	155.3 cm	49.4 kg	47.8 kg
	9月平均	162.6 cm	155.7 cm	50.2 kg	47.7 kg
	比較	+1.9 cm	+0.4 cm	+0.8 kg	-0.1 kg
3年生	6月平均	165.7 cm	155.9 cm	56.0 kg	49.3 kg
	9月平均	165.9 cm	156.2 cm	56.5 kg	49.7 kg
	比較	+0.2 cm	+0.3 cm	+0.5 kg	+0.4 kg



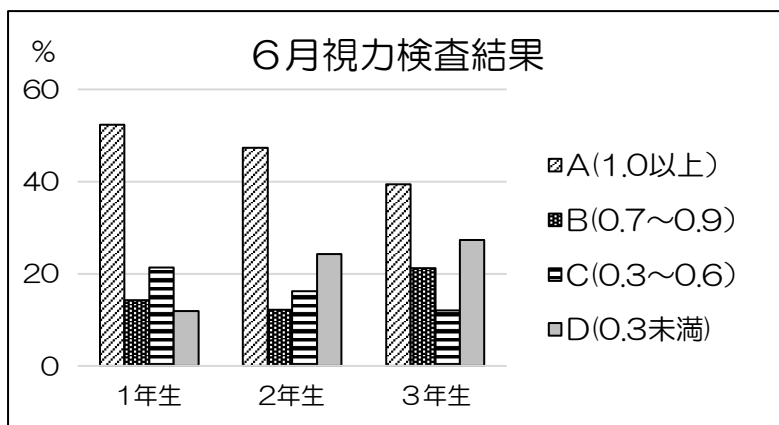
数か月の間にもすくすくと成長する姿を、数字でも感じる事ができうれしく思います。コロナ禍で体重が増えてしまった生徒も、学校が始まり運動量が増えたことで元に戻ってきたように感じます。登下校、授業、部活動と、たくさんのエネルギーを使いますが、元気に活動し、笑顔いっぱいの生徒の姿はキラキラしていて、こちらが元気をもらいます♪



健診日程のお知らせ

22日(木) 歯科健診 9:00~ みずしろ、1年生、2-1
29日(木) 歯科健診 9:00~ 3年生、2-2、2-3
30日(金) 眼科健診 14:15~ 全学年
☆1年生は10月中に希望者を対象に色覚検査を行います

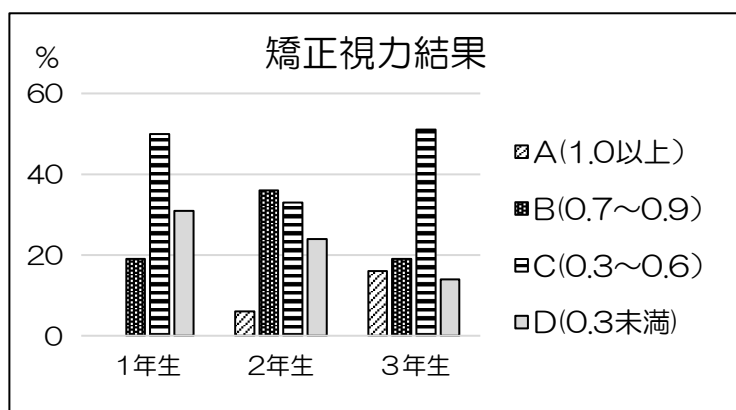
10月は目の愛護月間です★



左のグラフは、6月に行った視力検査の結果です。裸眼視力のみですが、学年が上がるごとに「D」の生徒が増えています。

視力検査をしているときも、「前よりも目が悪くなったかもしれない」と、自覚のある生徒が多くいました。

右のグラフは、メガネやコンタクトをしている生徒の視力検査結果です。メガネやコンタクトをしているにもかかわらず、「C」や「D」の生徒が多くみられる結果となりました。自分の目や視力に合っていないものを使用し続けるのではなく、使い方を工夫したり、定期的な検診に行ったりしましょう。



<かかりやすい眼の病気>

ばくりゅうしゅ 麦粒腫(ものもらい)	<ul style="list-style-type: none"> まつ毛の根元にある脂線に細菌が入り、化膿してしまう。 目にできるニキビのようなもの。 <p>※症状により霰粒腫ともいわれる。</p>
けつまくえん 結膜炎	<ul style="list-style-type: none"> まぶたの裏から白目にかけての結膜の炎症。充血したり目やにが出たりする。
しょうもうないはん 睫毛内反(さかさまつげ)	<ul style="list-style-type: none"> 下まぶたのまつ毛が眼の方に向いているために、炎症や視力低下をおこす。
ドライアイ(眼乾燥症)	<ul style="list-style-type: none"> 常に眼を潤している涙が少なくなってしまうたり、涙の質が悪くなってしまうたりして、眼がゴロゴロする、乾燥する。

眼のクイズ～気にしたことなかったよそんなところ編～

② まつ毛って何本生えてる？

※上下合わせて



- A. 150本～230本くらい
B. 80本～120本くらい

③ まばたき、1分間に何回してる？



- A. 20回くらい
B. 60回くらい

① 目玉の直径、どれくらい？

※目は球状になっています



- A. 500円玉(26.5 mm)くらい
B. 10円玉(23.5 mm)くらい