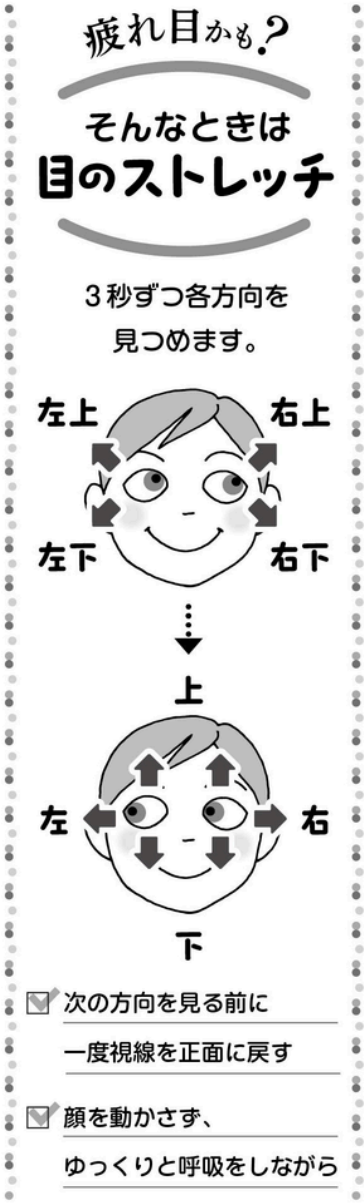
保健だより10月

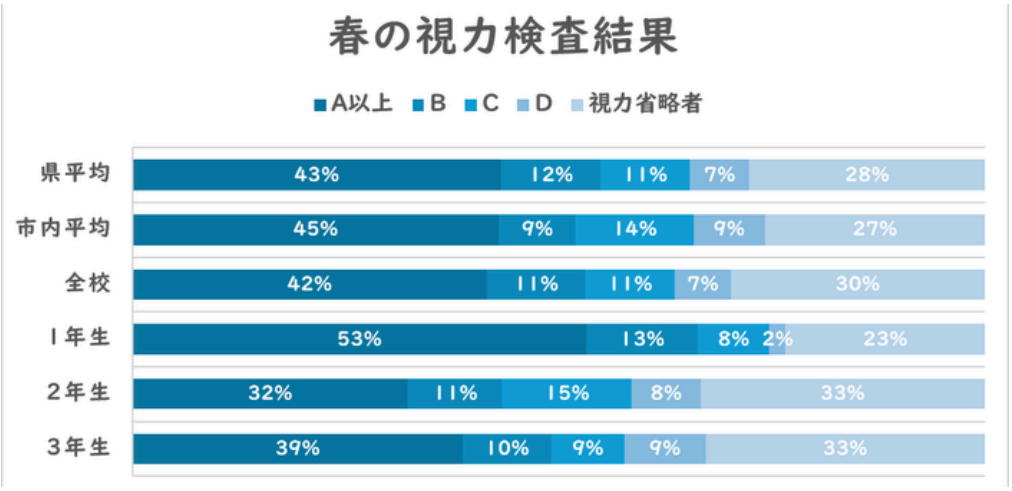
No.8　令和８年１０月１日
行田市立忍中学校　保健室

２学期が始まって１ヶ月経ちましたが、学校生活に慣れてきましたか？10月は、体育祭や音楽会、駅伝大会など行事が盛りだくさんです。また、今年は例年よりも早くインフルエンザやコロナウイルスが流行してきています。基本的な生活習慣を整え、手洗いうがい、消毒、マスクの着用をするなど、感染症予防の対策を心掛け、元気に学校行事を迎えられるようにしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

10を2つ横にすると、眉毛と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。





春の視力検査では、日常生活に支障がない視力1.0以上の生徒は、全校の42%でした。市内や県平均と比べても低い結果でした。受診のお知らせが配られた人、受診は済んでいますか？普段生活している中で、急に「黒板が見えにくい」と感じたり、「手元を見る時にぼやける」などの症状がある場合は、早めに眼科を受診しましょう。

～疲れ目を防ぐスマホの使い方～

目と画面の距離は30cm以上に

スマホの画面などの近くを見るとき、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から３０cm以上離すことを意識しましょう。

目はこまめに休ませる

３０分に１回を目安に、５m位以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのも良いです。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

使用ルールを決める

長時間の使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。家族とルールを決めましょう。

寝る前はスマホを見ない

スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。得る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。



２学期身体測定の結果

９月のはじめに２学期の身体測定を行いました。平均値を紹介します。

身体測定９月平均		身長	４月との差	体重	４月との差
男子	１年生	156.4	+2.6cm	48.5	+2.1kg
	２年生	163.6	+1.9cm	54.8	+1.8kg
	３年生	166.7	+1.2cm	56.4	+2.1kg
女子	１年生	152.7	+1.3cm	47.5	−0.7kg
	２年生	154.8	+1.3cm	48.5	+1.0kg
	３年生	157.2	+0.8cm	53.5	+0.6kg

4月と比べると、身長や体重に変化が見られた人も多いのではないでしょうか。**成長のスピードには、個人差があります。**今回の結果を4月の記録と比べながら、自分の成長を振り返ってみましょう。

これからも、**バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動**を大切にしましょう。



今のうちに育てよう！骨の健康

「骨密度」知っていますか？

骨密度は、骨の丈夫さをみる一つの目安で、医療機関で測定することができます。骨密度が低くなると、骨がもろくなり、骨折や骨粗しょう症という病気になるリスクが上がります。一生のうちで骨量が増えていくのは、成長期の間だけです。**骨は16歳ぐらいまでに形成され、20歳で骨量がピークに達し、その後、骨量は増えることなく徐々に減っていき、50歳くらいから急激に減少していきます。**「骨の貯金」ができる時期に以下のことを大切にし、丈夫な骨を育てましょう！

🥛 カルシウムをとる　🏃 運動する　🍚 バランスよく食べる　😴 しっかり眠る

意外!?骨骨クイズ

Questions

Q1.骨の本数が多いのはどっちでしょう？
①赤ちゃん　②大人

Q2.身長が低いのはどっちでしょう？
①朝　②夜

Answer

Q1 ①赤ちゃん　**赤ちゃんの骨は約300本。**
成長に伴って骨がくっつき、大人になると約200本になります。

Q2 ②夜　**昼間は重力で背骨が縮むため、夜には身長が少し低くなっています。**

10月30日(金)は体育祭

もうすぐ体育祭の練習が始まります。大きなけがや熱中症を予防できるよう、万全な体調で練習・本番に臨みましょう。以下のことに気を付け、思い出に残る楽しい体育祭にしましょう。

水筒をもってきましたか？
こまめに水分補給をしましょう。

体調は悪くありませんか？
無理をすることは危険です！

汗を拭くタオルはありますか？
汗を拭き清潔な体を保とう。



爪は短く切っていますか？
長いと友達を傷つけてしまいます。

準備体操をしましたか？
筋肉を伸ばしてケガを防ごう。

朝食や睡眠をとりましたか？
8時間～10時間睡眠をしよう。