



季節もすっかり秋めいて、寒い日が多くなってきました。先週は30℃を超える夏日があり、気温差で体調を崩す生徒が多くいました。体育の授業も長距離走が始まり、走り終えて気持ちが悪くなる人も出てきています。まだまだ新人戦や音楽会などの行事もあるので、体調管理をしっかりと行いましょう。また、バランスの良い食事や睡眠を十分にとり、健康な身体づくりを心がけてください！

★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	4月平均	153.7	150.5	44.2	42.7
	9月平均	157.1	152.5	46.0	43.8
	比較	+3.4	+2.0	+1.8	+1.1
2年	4月平均	160.0	153.4	49.6	45.8
	9月平均	162.7	154.4	52.0	46.6
	比較	+2.7	+1.0	+2.4	+0.8
3年	4月平均	164.5	155.9	54.1	48.7
	9月平均	166.7	156.7	57.8	49.7
	比較	+2.2	+0.8	+3.7	+1.0

生徒も楽しみにしていた2学期の身体測定、夏休みを経て一回り大きくなりました。4月から9月で身長が一番伸びた生徒は、1年生男子生徒で7.5cmでした！

★歯科健診があります★

＊第1回＊10月20日（木）9時～

対象：みずしろ、3年生全員、2年1組、2年2組

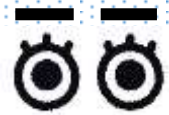
＊第2回＊11月10日（木）9時～

対象：1年生全員、2年3組、2年4組



1時間目が始まってすぐ検診になります。朝、必ず歯みがきをしてから登校しましょう。また、歯科医の先生に来て頂きます。健診がスムーズに行えるように静かに並び、礼儀正しく健診を受けましょう。

10月は目の愛護月間です



皆さんは普段の生活の中で目を大切にしていますか？スマートフォンやテレビだけでなく、勉強をするときの姿勢やコンタクトレンズのケアも目の健康に影響しています。



＜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）

- ・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。（※症状により霰粒腫さんりゅうしゅともいわれる。）

結膜炎

- ・まぶたの裏から白目にかけての結膜の炎症。充血や目やにが出る。

しょうもうないはん

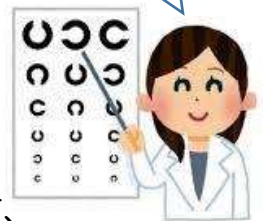
睫毛内反（さかさまつげ）

- ・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。

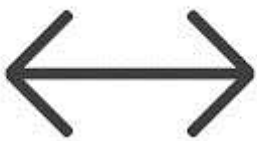
ドライアイ（眼乾燥症）

- ・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。

4月の健康診断で治療のお知らせをもらった人は、眼科に行きましたか？



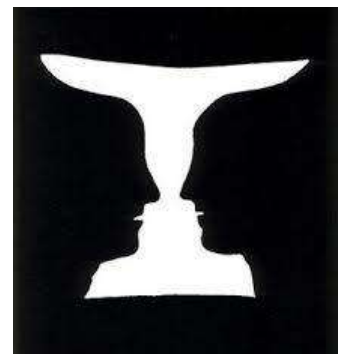
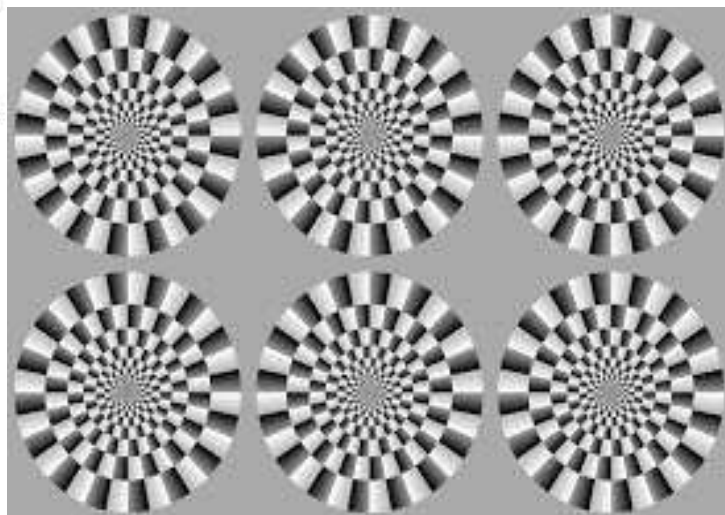
見たことあるかも？ 目の錯覚ってすごい！！



グルグル動いている！？



直線、どっちが長い？



壺？それとも横顔？