

ほけんだより

体育祭も終わり、いよいよ秋本番となりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」・・・。
 秋は、1年のうちで最も過ごしやすく、心も体も充実する季節です。
 しかし、朝夕と日中の気温差が激しく、季節の変わり目で、のどが痛い等風邪気味という人も増えてきています。うがい、手洗い、衣服の調節などの健康管理をお願いします。

宗岡中学校
 保健室
 H29. 9. 29

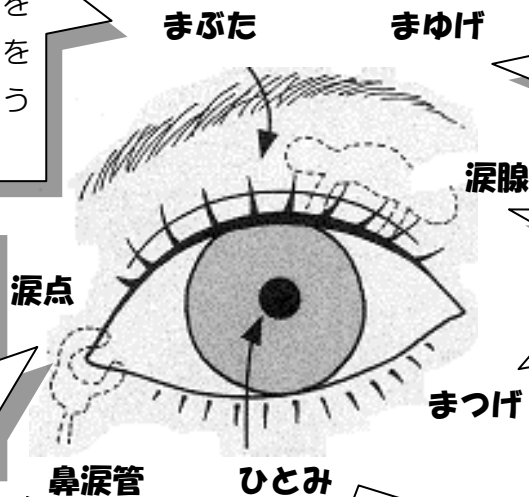


目を観察してみよう

10月10日の10の字を横にすると、 $\overline{0} \quad \overline{0}$ になって、人間の目とまゆげのようになりますね。そこでその日を「目の愛護デー」としたのです。

前から何か飛んできたときパチッと目を守る。ときどきまばたきをして、目が乾燥しないようにする。

鏡で見ると、上と下に小さな穴がある。役目を終えた涙は、この穴から鼻の方に流れていく。



おでこから流れる汗が目に入るのを防ぐ。

ここで涙をつくりだしている。

目にごみやほこりが入るのを防いでいる。

これが目と鼻をつないでいる涙の通り道。

目に入る光の量を調整している。明るいところでは、ひとみは小さくなって、暗いところでは、大きくなる。



色々な役割があるんだね!

あなたのココロ、元気ですか？

よいストレス、悪いストレス

たとえば、試合に負けたとき。



次は絶対勝つぞ！練習がんばろう！

負けたことが次の目標につながっています。



あんなに練習したのに... 自分は何をやってもダメだ...

負けたことで、自分のことまで否定する気持ちになってしまいました。

同じできごとでも、その時のからだや心の状態、その人の置かれた立場などによって受け止め方がちがってきます。

*当てはまるものが3つ以上ある人は、心が疲れているかもしれません。気分転換を心がけましょう。心配な人、相談したい人は、いつでも保健室にどうぞ。

あなたのストレス度チェック

この1ヶ月間の自分を振り返ってみましょう。

- 頭が重く、すっきりしない。
- このごろ、目が疲れる。
- 耳鳴りがする。
- おなかの調子が悪い。
- 肩こりがひどくなった。
- 疲れやすく、疲れがとれにくい。
- ダイエットをしていないのに体重が減った。
- やる気が出ない。
- 寝つきが悪い。
- 眠りが浅い。
- 胸が痛んだり、急にドキドキしたりする。
- 息苦しさをを感じる。
- 手足が冷たいことが多い。
- 怒りっぽくなった。



保護者の方へ

学校の管理下でケガをして医療機関に受診した人は、日本スポーツ振興センター災害給付の手続きをとります。保健室に連絡してください。よろしくお願いします。

「むし歯が見つかりました」「視力を眼科で診てもらってください」などと治療勧告をもらったみなさん、もう治療はすみましたか？ まだの人は早めに診てもらってくださいね。

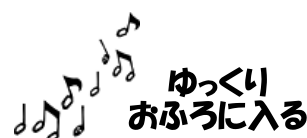
リラクスの達人になろう

ストレス解消法は十人十色

気分転換やストレス解消法は人それぞれ。自分に合う方法がうまく見つかるといいですね。



音楽をきく



本や雑誌を見る



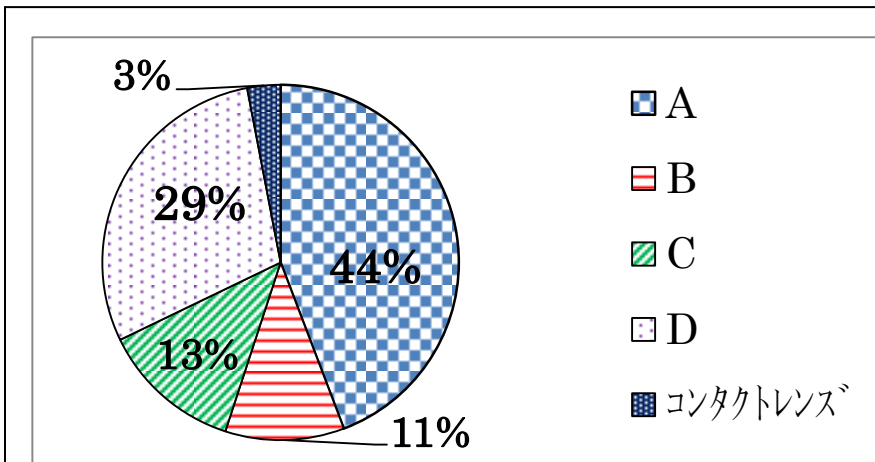
ストレッチをする



空や星をながめる

一日の終わりには、からだも心も疲れています。緊張をうまく解きほぐし、疲れをとることが明日の元気を生み出します。あなたなりの方法を見つけて、リラクスの達人になってください。

○視力検査結果○(4月測定)



宗岡中生 398人中

視力 A (1.0以上)	: 176人 (44.3%)
視力 B (0.7~0.9)	: 43人 (10.8%)
視力 C (0.3~0.6)	: 51人 (12.8%)
視力 D (0.2以下)	: 116人 (29.1%)
コンタクトレンズ使用者	: 12人 (3.0%)

歯科衛生士さんによる「歯科保健指導」を

10/2(月)に実施します!(3年生)

1校時3-1, 3-2 ・ 2校時3-3, 3-4

今回は飲み物の糖度検査を行い、ジュースなどに入っている砂糖の量を測定します。その後カラーテスターの染め出し液を使用して磨き残しチェックを行います。デンタルプラークは細菌の塊です!みがき残しのない歯みがきを、習得しましょう!

持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル・洗濯ばさみ・手鏡
筆記用具・ジャージ

***忘れずに持ってきてください!**

現代社会は「目」を酷使する場面がとても多いですね。コミック、テレビ、パソコン、携帯電話・ゲームなど、あなたの生活でいくつ思い当たりますか? ゲームなどに集中するとまばたきの回数は、ふだんの半分から4分の1くらいに減ってしまうそうです。

<目を守るためにあなたができること>

- ◎ゲームなどは長時間続けない。
- ◎しっかり睡眠をとる。



<保健室で視力を測ってみよう!>

黒板の字が見えにくい、本を読むと疲れるなど、視力が低下していると感じている人は、保健室で視力を測りましょう。

<視力低下は眼科へ!>

1学期の健康診断で通知をもらった人は眼科へ行きましたか? まだの人は早めに受診しましょう。めがねやコンタクトレンズを使用している人は、1年に1回は眼科の先生に見ていただいて、目に眼鏡等が合っているか相談しましょう。

9月 身体測定結果



男子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	4月	9月	4月	9月
1年	151.5	154.2	43.2	44.5
2年	159.1	161.5	46.4	48.3
3年	163.8	165.8	52.2	54.2
女子	身長 (cm)		体重 (kg)	
	4月	9月	4月	9月
1年	152.2	153.4	42.1	42.4
2年	155.0	155.7	46.2	46.7
3年	157.8	158.1	52.2	51.7

志木市むし歯ゼロ作戦!

中学生のむし歯保有率を0%を目指すことを目標としています。

~むし歯未治療者~ 9/29 現在

1年生 5人
2年生 14人
3年生 11人
合計 30人

まだ、むし歯の治療をすませていない人は、すぐに歯科医院へ予約をとって受診しましょう! 治療が終了したら「治療証明」を提出してください。

季節の変わり目です



体調管理に
気をつけてください

2年生 救急法講習会

10月23日(月)

保健体育(保健学習)の授業として日本赤十字社埼玉県支部の指導員の方を講師にお呼びして、心肺蘇生法(胸骨圧迫と人工呼吸)・AEDの使い方を学びます。人が倒れていたから...何をすればいいのかな?