

# ほけんだより



令和元年10月1日  
船橋市立行田中学校  
保健室

夏休みが明けて、9月には体育祭や前期期末テストがあり、今月は合唱祭を控えています。忙しい日々が続いていますが、体調は整っているでしょうか。

学校行事以外にも、勉強や部活、習い事、プライベートの時間などで、時間を調整していくことはとても大変ですよね。しかし、どんなに忙しい日々の中でも、「バランスの良い食事」「適度な運動」「適切な休養・睡眠」をとることは、一つ一つの物事の質を向上させることにつながる、大切なことです。忙しい日々が続くからこそ、特に休養をしっかりとるようにして、疲れをため込まないように心がけましょう。

また、最近は過ごしやすい気候になってきましたが、朝晩と日中の寒暖差が顕著になってきてきました。衣服による体温調節等でも健康管理を行い、今月も元気に過ごしましょう。

## 秋の発育測定を実施します！！

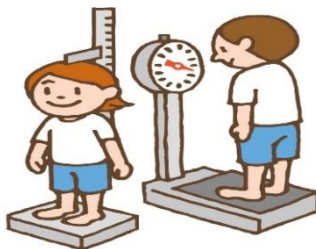
### 4月から、どのくらい

#### 成長したろう・・・？

4月に身体測定を終えて、早くも6ヶ月が経ちました。成長期のまっただ中にあるみなさんは、心も体も大きく成長しているところだと思います。

さて、夏休みが明けてから、保健室に身長を測りに来る生徒が増えてきてきました。この半年間でどのくらい自分が成長したのかとても気になりますよね。

今年度は、9月27日（金）より、右記の日程で帰りの会終了後の時間から、身長・体重測定を実施します。結果のお知らせをもとに、4月からの体の成長や、日々の生活の仕方と向き合い、より健康で丈夫な身体づくりをしていきましょう！



日付	対象学級
9月27日（金）	2-2
	2-3
10月1日（火）	2-4
	2-5
10月4日（金）	2-6
	2-7
10月7日（月）	2-8
	2-9
10月8日（火）	2-10
	3-2
10月9日（水）	3-3
	3-4
10月10日（木）	3-5
	3-6
10月11日（金）	3-7
	3-8
10月15日（火）	3-9
	1-2
10月18日（金）	1-3
	1-4
10月24日（木）	1-5
	1-6
10月25日（金）	1-7
	1-8
10月29日（火）	1-9
	1-10
10月30日（水）～	未検査生徒

★1組は適宜実施いたします。

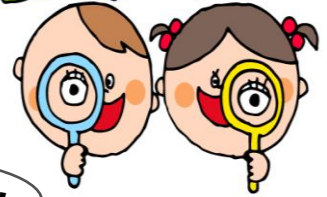
～あなたのその目、大切にできていますか？～

10月10日は…

みなさんが朝起きてから、就寝するまでの間、目は休むことなく働き続けています。一日中頑張っている目を、きちんと休ませることはできていますか？目に疲れがたまってくると、目が重く感じる、充血する、視野がかすむ、まぶたがしょぼしょぼする、といった症状が出てきます。この症状を放っておくと、頭痛や首・肩のこり、吐き気等の身体的症状や、イライラ・集中力の低下等の心理的な症状へと進行してしまうことがあります。

目に優しい生活や目のケアを行い、一生使う目を大切にしていきたいでしょう。

目の愛護デー



やってみよう！！

### 目の疲れを少なくするために…▷▶▷

#### ●姿勢を見直そう

横になりながら本を読んだり、猫背姿勢でノートをとっている人はいませんか。本やノートと目の距離が近すぎると、目に負担をかけてしまいます。

★椅子に座って背筋を伸ばした姿勢で、本やノートから30cmは目を離すようにしましょう。

#### ●部屋の明るさを調節しよう

勉強するときや、本を読むとき、部屋が明るすぎたり、暗すぎたりすると、目が働きすぎて疲れやすくなります。

★まぶしくないくらいの明るさで、手元が陰にならないように明るさを調節しましょう。

#### ●ゲームをするときは休憩をとろう

ゲームに夢中になりすぎると、画面の動きに合わせて目を素早く動かすことで目が疲れたり、瞬きの回数が減ったりして目に負担がかかります。

★1時間に10～15分位の休憩をとり、目を休ませるようにしましょう。

#### ●睡眠は目にも大切！

睡眠は身体の成長を助けたり、疲れをとったりするように、一日中働いてくれている目の休養にも大切です。

★十分に睡眠をとって目を休ませてあげましょう。また、時々遠くを眺めたり、目の周りをマッサージしたり、軽く目を閉じる等すると、目を休養させることができます。

### ～歯科相談日程のお知らせ～

以下の日程で、学校歯科医さんに歯と口の状態を診ていただきます。日頃から丁寧にブラッシングを行い、歯と口腔の健康を保持しましょう。また、歯科相談当日の朝は特に、きちんと歯を磨いてきましょう！

**10月30日(水): 1年生・2年2～6組**

**10月31日(木): 3年生・2年7～10組・1組**