

保健だより

南河原中 保健室
No.7
2019.10.1

先日の体育祭では、どのクラスも仲間と協力し合い、それぞれの競技に真剣に取り組む姿を見ることができ、たくさんの元気をもらえました。皆さんにとっても、素敵な思い出の一日になったのではないのでしょうか。

10月はいよいよ新人戦、中間テスト、校内音楽会と大きな行事が目白押しです。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。充実した日々、後悔しない日々が送れるよう、時間を有効に使いましょう。



10月10日は目の愛護デー

最近では「スマホ老眼」という言葉もあるように、日常生活の中で使用している電子機器による弊害が、目の健康をおびやかしています。

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」といった症状がある場合には、早めに眼科を受診しましょう。

また、目のかゆみや痛みは、「ドライアイ」が疑われることもあります。一生使う大切な目です。目の健康を守る生活を送りましょう。



10月10日は



目の愛護デー



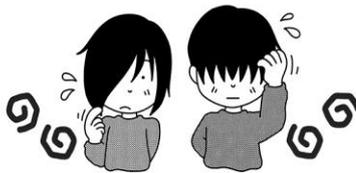
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



目にやさしい生活

4月の定期健康診断の結果、視力の勧告書が配られていて、まだ専門医を受診していない場合には、早めに受診をしましょう。

成長期は、視力の変動が大きいので、専門医から指示されている次の受診期間、メガネやコンタクトの使用方法などは、しっかりと守りましょう。

ふとんまわり、
スッキリしてる??



秋の 夜長

お風呂に入って
あたたまろう。



ぐっすり
眠ろう。



やっと涼しくなり、寝苦しさからも解放されました。
毎日、しっかり睡眠をとって、充実した日が送れるようにしましょう。

身体測定の結果 (9月)

| 9月 | 学年 | 身長(cm) | 体重(kg) |
|----|----|--------|--------|
| 男子 | 1年 | 156.8 | 49.4 |
| | 2年 | 163.0 | 52.4 |
| | 3年 | 166.4 | 54.3 |
| 女子 | 1年 | 153.4 | 45.6 |
| | 2年 | 156.1 | 47.6 |
| | 3年 | 157.3 | 49.4 |

保健行事

歯科検診 (全学年)

10月30日(水) 13:30~

歯みがき指導

※各日とも昼休み

10月28日(月) 1A

31日(木) 2A

11月 6日(水) 3A

7日(木) 3B

準備するもの

歯ブラシ・タオル・赤鉛筆



まだまだ成長期です。
身長を伸ばすには、たんぱく質やカルシウムを中心としたミネラル、そして運動が大切です。
成長期には貧血も起こりやすいので、苦手なものでもしっかり食べるように心がけましょう。
(肉・魚・乳製品・色の濃い野菜)