

# 保健だより

南河原中 保健室  
No.7  
2020.10.1

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。

このところ、朝晩の気温がぐっと下がり、秋が深まってきています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、生活リズムを整えて、元気に過ごせるように心がけましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

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。エアコンやコンタクトレンズなどのふさわしくない使い方、長時間スマホやパソコンなどの画面を見ていることでまばたきが減り、目に十分な涙が行きわたらなくなるなどが原因です。

一生使う大切な目です。目の健康を守れる生活を送りましょう。

### 10月10日は目の愛護デー

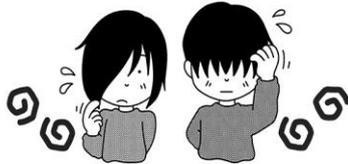
心がけていますか？

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  
目にかからないように

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？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

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。



# 好きなことで秋を楽しみ、心もリラックス



やっと涼しくなり、寝苦しさからも解放されました。制限もある中ですが、自分が好きなこと、心地のいいことを見つけてみましょう。

## 身体測定の結果（9月）

9月	学年	身長(cm)	体重(kg)
男子	1年	156.2	47.8
	2年	162.7	57.0
	3年	167.2	55.7
女子	1年	155.4	55.1
	2年	155.2	49.5
	3年	157.2	50.4

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)

## 保健行事

眼科検診（全学年）

10月19日（月）14:30～

眼科検診をもって、例年行われている定期健康診断の項目が終了します。調査票等の記入の御協力ありがとうございました。

治療や検査が必要な場合には、早めの受診をお願いします。

引き続き

手洗い・うがい・検温

ご協力をお願いします

10月15日 がつ にち せかい て 世界手あらいの日 ひ

