

保 健 だ よ り

南河原中 保健室
No.7
2023.10.2

2学期がスタートして1カ月。真夏のような暑さの中でも、勉強だけでなく、体育や合唱、部活動に一生懸命取り組んでいる皆さんの姿が見られました。

全国的に新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行も見られ、引き続き感染症対策が必要になっています。

新人戦も終わり、疲れが出ている人も多いようです。今月は中間テストと校内音楽会が予定されています。どちらもベストが尽くせるよう、しっかり準備していきましょう。

日が暮れるのが早くなってきています。交通事故にはくれぐれも注意しましょう。

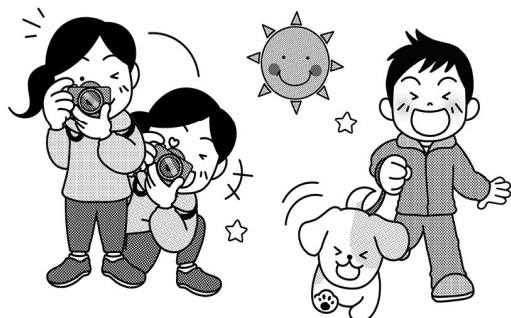


10月10日は目の愛護デー

近年、日常生活の中で使用しているスマホやPC等の電子機器による弊害が、目の健康をおびやかしています。普段生活している中で、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、視力の状態を確認しましょう。

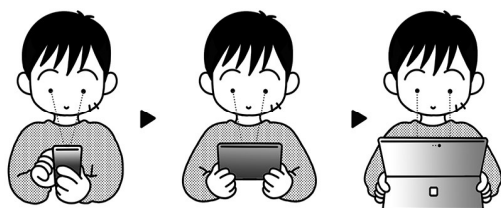
一生使う大切な目です。目の健康を守る生活を送りましょう。

屋外活動を増やす。



いちばんのおススメ♪

できるだけ 大きな画面で。

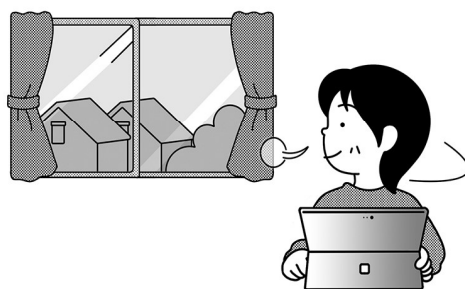


スマホは横使いが おススメ♪

コロナ禍で
近視が急増!?

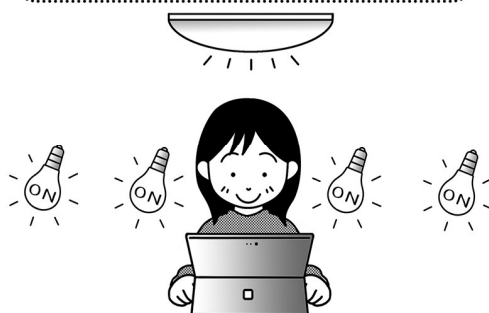
近視予防のために、
やってほしいこと

時々、遠くをながめる。



画面から目をはなす時間を作ろう♪

明るい部屋で。



手元だけでなく 部屋全体を明るく♪

2学期 身体測定の結果

身体測定 8月末 平均		身長(cm)	4月との差	体重(kg)	4月との差
男子	1年	157.4	3.3	47.4	1.7
	2年	159.7	1.9	56.4	-0.1
	3年	164.7	1.3	52.4	1.0
女子	1年	154.7	1.8	44.4	1.7
	2年	155.6	0.8	49.6	-0.1
	3年	157.1	0.4	49.0	-0.1

1年生は男女ともに身長も体重も増えています。

バランスのよい食事を心がけしっかり睡眠をとることが、体の成長だけでなく、心の安定にもつながります。

10月17日～23日は「薬と健康の週間」

必ず守って! 薬の飲み方



今月の保健行事

10月 4日(水) 歯科健診 1～3年生

10月 31日(火) 保健委員会朝会

