

ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 6

令和6年10月7日

10月に入り季節が移り変わっていくのを感じます。9月後半からは、朝晩の急な冷え込みに保健室では、体調不良（発熱、腹痛、風邪症状など）の人も少し増えました。しかし、みなさんが毎日の手洗いや消毒（感染予防）、生活習慣（睡眠・朝食）に気をつけながら生活しているため、最近では元気に過ごせているように感じます。衣替えの時期です。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調整しながら過ごしましょう。

10月の保健目標

『視力の低下を予防しよう』



保健室からのあしらせ

- ◆視力検査 10月11日(金) 5・6限 全校
*再検査:B(0.7以下)の人
- ◆尿検査1次 10月17日(木) 全学年
*前日に配付します
- ◆1次2次混合 11月6日(水)
1次未提出・再検査

メガネ・コンタクトレンズ

の準備をお願いします！！

4月と比べ視力が変化した人、B以下で今年度1度も受診していない人には、受診お勧めのお知らせを出します。

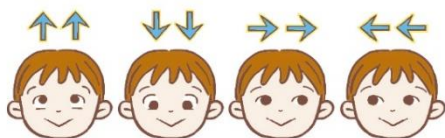
目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。



裏面もあります



けが予防、応急手当を紹介します！

10月は体育祭に向けての練習も始まります。みんなが安全に過ごせるよう、けが予防、自分にできる応急手当を知り、元気にみんなで楽しく乗りきりましょう。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
cing 痛いところを冷やす

C 圧迫 包帯などで押さえて圧迫
Compression

E 挙上 心臓より高く上げる
Elevation

いざという時のために覚えておきましょう

けがの予防

睡眠を十分にとる

手足の爪を短く切る

朝ごはんをしっかり食べる

準備運動をする

自分の足にあった靴をはく

こまめに水分をとる

身体計測の結果（9月）



*成長には個人差があります。

		測定人数	校内平均身長		校内平均体重	
			4月	9月	4月	9月
男子	1年	6	160.1	163.1	60.3	61.2
	2年	9	165.0	167.2	63.5	63.2
	3年	8	169.0	169.7	66.3	67.7
女子	1年	14	154.0	154.6	47.9	48.5
	2年	10	156.1	156.5	55.8	54.8
	3年	16	154.0	154.2	46.7	46.6

少しばかり体重の減少がみられました。成長期の皆さんは、体重が大幅に減ることは好ましくありません。2学期もバランスよい食事をしっかり食べ、運動をし、6～7時間以上の睡眠を心がけましょう。