



# けんこう

平成28年10月7日(金)  
熊谷市立玉井中学校  
保健室



10月の保健目標  
けがの防止に努めて  
運動しよう



学校教育目標  
「志を高く、夢を大きく、  
日々努力する生徒を育てる」

体育祭、新人戦が終わりました。自分なりに力を発揮することが出来ましたか？次は若木祭。クラス合唱とても楽しみにしています。

10月に入り、発熱やかぜ症状での欠席や早退が増えています。健康管理には十分に気をつけてください。

前期まとめの時期、学習面や生活面の振り返りをして後期のスタートに備えましょう。



## ～体調管理・けがの防止～

HQCシートを9月に行いました。自分の生活リズムについて振り返り、記録していく中で、少しでも改善することが出来た人、変わらなかった人、それぞれいたようです。皆さんの生活記録やコメントに目を通すと新たに知れたことが多くあり、とても有意義でした。これからも、時間を意識して1日1日を大切に過ごしてください。

また、秋は運動するのに最適な季節です。新人戦で県大会出場を決めた人もたくさんいましたね。これからも、体育や部活動等で体を鍛えてください。自分の体調や周りの状況をよく把握して、安全にけがのないよう活動してください。

- ・朝食は、必ず食べて登校しましょう。
- ・昼間、しっかり活動できるよう、必要な睡眠時間はとりましょう。
- ・ルールを守り、落ち着いた生活を心がけましょう。

## 身体測定結果(全体の平均)

※ 玉井中の平均値(4月からの成長)です。参考にしてください。

男子	1年生(伸びや増加)	2年生(伸びや増加)	3年生(伸びや増加)
身長(cm)	155.6(+3.0)	161.9(+2.1)	165.7(+1.9)
体重(kg)	43.0(+0.7)	49.8(+1.5)	52.9(+1.1)

女子	1年生(伸びや増加)	2年生(伸びや増加)	3年生(伸びや増加)
身長(cm)	153.6(+1.3)	155.4(+0.7)	156.4(+0.4)
体重(kg)	44.0(+0.1)	47.4(+0.4)	49.6(+0.1)

☆平均値はあくまでも全体のようなす。ひとりひとりが成長しています。

成長のことで心配な場合は、保健室までお声かけください。



## 10月10日は目の愛護デー

視力の成長は小学生の時期までと言われて  
います。今の視力を維持できるよう、目に優  
しい生活を考えてみましょう。

### こんなときは目が疲れています



しょぼしょぼする



まぶしい



目の奥が痛い



字がかすんで見える

### 一生、目を大切にするための 7つの約束



#### 1 スマホを使いすぎない

目の筋肉の長時間の緊張がNG

まばたきの回数の減少もNG



#### 2 栄養をきちんととる

特に目の健康に大切なのはビタ

ミンA・B、たんぱく質など



#### 3 運動をする

#### 4 睡眠をたっぷりとる



#### 5 紫外線をブロックする

目の病気の原因になる紫外線は

ぼうしやサングラスでブロック

#### 6 たばこはすわない

喫煙は目の病気のリスクを高める

#### 7 眼科で定期健診

メガネやコンタクトレンズの度数を確認

視力が気になる人はいつでも視力検査できますので、保健室へ来てくださいね。

### 『疲れた』ときは、、、休みましょう



「疲れ」は体が発  
する「休みが必要」  
というサインで  
す。疲れを感じた  
ら、しっかり休み  
をとって疲労を回  
復させることが大  
切です。

#### 疲れをとるには



ぐっすり眠る



ゆっくり入浴



軽く体を動かす



気分転換



栄養バランスのとれた食事

HQCシートでも『疲れた』のコメントは一番多かったです。頑張っている証とも言えますが、そんな時はいつも通りの生活リズムではなく、体を休める生活を送ってみましょう。

疲労を回復させたらまた頑張ればいいのです。頑張るとき、休むときのメリハリをつけられるといいですね。

