

保健だより



10月号

令和4年10月3日

蟹江北中学校 保健室
年間プラス言葉「ありがとう」プラス態度「笑顔」

今月の保健目標：目を大切にしてお過ごし

今月の安全目標：時と場所に応じて適切な判断・行動ができるようにしよう

日が暮れるのも早くなり、だんだんと秋の気配が深まってきました。学校祭がもうすぐですね。練習で疲れがたまっていたり、気温の変化が大きかったりして体調を崩しやすい時期です。元気に10月を過ごすことができるように健康管理をしましょう。

9月身体測定の結果

9月に身体測定を行いました。「4月に計ったときより2cm身長が伸びました」「夏休みで体重が少し増えていました」などさまざまな声が聞こえてきました。成長には個人差があります。少しでも自分の成長を感じられるといいなと思います。また、食事・運動・睡眠の3つの軸を意識して生活しましょう。

		身長		体重	
		本校(9月)	全国(2021年4月)	本校(9月)	全国(2021年4月)
1年	男	156.7cm	153.6cm	44.3kg	45.2kg
	女	152.9cm	152.1cm	44.3kg	44.4kg
2年	男	163.9cm	160.6cm	51.9kg	50.0kg
	女	155.8cm	155.0cm	48.8kg	47.6kg
3年	男	166.4cm	165.7cm	55.2kg	54.7kg
	女	157.5cm	156.5cm	48.4kg	50.0kg

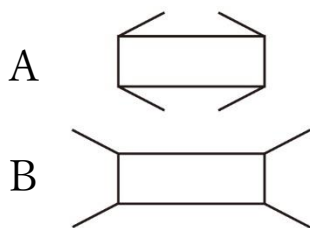
10月10日は目の愛護デー

目は生きていく中でとっても大切な感覚器官です。嗅覚や聴覚も大切な情報源ですが、脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。もし目の機能が低下してしまうと日常生活への影響は想像以上に大きいです。普段から目を大切にしてください。

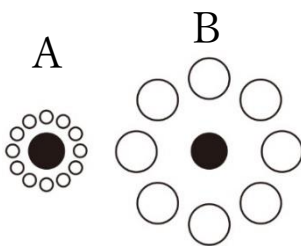
見える？見えない？「錯覚のあれこれ」

ものの長さや大きさ、角度などが実際は同じなのに違って見える、また何もないところに図形があるように見えることなどを「錯覚」(目の錯覚)といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうにだまされてしまうこともあるのです。

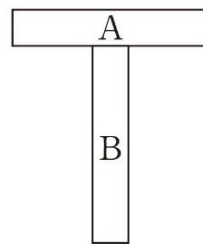
①四角い部分の大きさは？



②黒い丸の大きさは？



③Aの横幅とBの縦幅は？



実際には？

- ①Aの方がBより左右が狭く、上下が広く見えるが、同じ大きさ。
- ②AのほうがBより大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③Bの方が長く見えるが、同じ長さ。

メディアコントロールカード～質のよい睡眠をとろう～

9月13日(火)～20日(火)にメディアコントロールカードを保健室からの課題として実施してもらいました。メディアコントロールを通して質のよい睡眠をとることはできましたか。メディアに長時間ふれることによりインターネットやゲームにのめり込み制御ができなくなる「ネット依存」になる可能性が高くなります。メディア使用時間を減らして、家族と話す時間を増やしたり、勉強やスポーツに取り組んだりすることで時間を有効的に使いましょう。ぜひ、メディアコントロールと質のよい睡眠チャレンジを継続してみてください。

【感想】

- ・寝る前にスマホを触らないとすぐ眠りにつける。 ・背を伸ばすためにも、なるべく早めに寝るのを徹底したい。
- ・寝る前にスマホを見ないようにしたら、睡眠時間が増えて朝早く起きるようになったので、今後も続けていきたい。



9月衛生点検報告

毎月「衛生点検」に取り組んでいます。ご家庭でもハンカチやタオルを持ったか確認をお願いします。特に今年はインフルエンザが流行するかもしれないといわれています。しっかりと手洗いに取り組み、清潔を保てるようにしましょう。

年	組	ハンカチ忘れ	爪が長い人	合計
1	A	0	0	0
	B	3	0	3
	C	6	4	10
	D	8	3	11
	E	8	2	10
2	A	8	2	10
	B	8	4	12
	C	7	2	9
	D	9	4	13
3	A	6	1	7
	B	17	5	22
	C	27	0	27
	D	15	2	17
※1名交流にて実施	F	0	0	0
	G	交流にて実施		

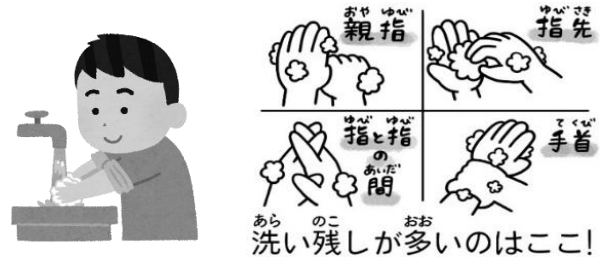
なぜハンカチを持ってきてほしいのかというと

① 「菌を運ばない」ため

手洗い後、十分にハンカチで乾燥すると移動させる菌を約90%以上減らすことができます。制服・体操服で拭いたり、髪の毛をセットしたり、友達のハンカチを借りたりするのはもってのほかです。

② マナーのため

身だしなみの一つとして「手洗い後はハンカチで手をふく」という習慣を身に付けましょう。手洗い後に自然乾燥といって手を振ると周りに水滴が飛んだり、服でふいたりすると不衛生な印象を与えます。



☆手洗いをした後は、ハンカチで手をふきましょう。

薬の飲み方について考えよう～薬に頼りすぎない生活を～

お腹を下したときは下痢止め、頭痛があれば痛み止めなど、最近は薬局で購入できる薬が多くなりました。その手軽さ、便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」と考えていませんか。けがや病気を治す本来の体の力『自然治癒力』があります。『自然治癒力』発揮するためには十分な睡眠やバランスの取れた食事をはじめとした生活習慣の継続が欠かせません。

薬はあくまでも心身の健康をサポートするものです。頼りすぎることなく、上手に付き合っていきましょう。



NG 牛乳やジュースで飲む

おなかに入れればいっしょでしょ?



クスリの効き目が変わってしまうことがあります。

NG 食事と一緒に飲む

食間? 食事中?



食前 食前 30～60分
食中 ここは NG
食後 食後 30分以内
食間 食後2時間 くらい

食事中=食間ではありません! それぞれ決められたタイミングがあります。

薬の使い方NG集

NG たくさん飲む

早くなおりますように～!



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

間違った使い方はリスクではありません。説明書をよく読んで、用法・容量を守って正しく使しましょう。

NG あげる

わたしの、あげる～♪



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。