

# ほけんだより 10月

平成27年10月1日発行

南知多町立内海中学校

保健室



養護教諭 相川遥奈

10月になり、朝夕ずいぶん涼しくなりました。この季節はとても過ごしやすいので、何かするときには、集中して取り組むことができます。「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などよく耳にしますが、みなさんの秋は、どんな秋ですか？  
今月は、いよいよ潮祭があります。体調を崩しやすい時期ですが、準備や練習も力を入れて行えるよう、自分自身の体調管理をしっかり行っていきましょう。



## 目の健康に気をつけよう！



あなたは大丈夫？！

『IT眼症』を知っていますか？



### IT眼症って何？

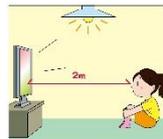
IT機器（パソコン、スマートフォン、テレビ、ゲーム）を長時間、悪い姿勢や環境（画面に近い、部屋が暗いなど）で使うことで起こる、眼の病気やそれがきっかけで起こる頭痛などといった全身の症状を、『IT眼症』といいます。

### IT眼症の予防&改善のポイント

①パソコン、スマートフォン、テレビ、ゲームの連続使用は、最高でも1時間。



②テレビやテレビゲームは、2m以上、スマートフォンは手からひじの長さ離して使う。



③目をしっかり休めましょう。遠くの景色を見たり、冷たいor温かいタオルを目に当てたりするのもオススメです。



IT眼症 CHECK!!

1つでも当てはまったら要注意



あなたの  
チェックの数

個



### 生活チェック

- 1日1時間以上パソコン・スマートフォンを使う
- 1日1時間以上ゲームをする
- 布団の中でスマートフォンを使う
- 布団の中でゲームをする

### 目チェック

- ものが二重に見えることがある
- ものがぼやけて見えることがある
- 目の周りが痛い
- 目が重い
- 目がすぐ乾く
- よく涙が出る



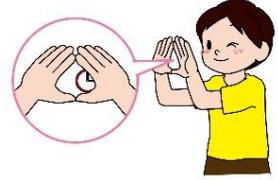
### 体チェック

- 頭が重く感じる
- 吐き気がする
- 食欲がない
- 肩や腰が痛い
- 眠れない
- 疲れが取れない

## 体で実験してみよう！～あなたの利き目はどっち？～

手や足に「右利き」「左利き」があるように、目にも「利き目」があります。自分の利き目を知れば、普段どちらの目をよく使っているのかが分かります。

- ①両手で5cmくらいの輪を作り、鼻先30cmほどのところで固定します。
- ②5cmほど離れたものを、その輪の中に入れ、両目で見ます。
- ③右目・左目を交互に閉じて片目で見たととき、輪の中の景色が両目で見たとときと変わらない方があなたの利き目です。



## 2学期発育測定結果



9月に実施した発育測定の結果をお知らせします。体の成長には、個人差があり、はやく大きくなる人、ゆっくり大きくなる人さまざまです。大切なのは、自分の4月からの発育状況です。平均を参考にして、自分自身の体の成長に目を向けてみましょう。

		平均身長	4月との比較	平均体重	4月との比較
1年生	男	151.9 cm	+3.2 cm	41.5 kg	+2.2 kg
	女	152.4 cm	+1.5 cm	48.7 kg	+1.0 kg
2年生	男	160.1 cm	+3.1 cm	46.3 kg	+2.3 kg
	女	154.4 cm	+1.7 cm	46.4 kg	+2.0 kg
3年生	男	165.9 cm	+1.2 cm	55.3 kg	+1.8 kg
	女	156.5 cm	+0.3 cm	46.6 kg	-0.7 kg

各学年、男女それぞれ一番身長が伸びた人を紹介します。

### 【1年生】

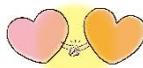
鈴木 悠太くん (+4.7 cm)  
林 佳澄さん (+2.4 cm)

### 【2年生】

内田 魁くん (+6.1 cm)  
内田 結菜さん (+2.9 cm)

### 【3年生】

鈴木 将生くん (+4.6 cm)  
鈴木菜々美さん (+1.5 cm)



## 悩みは1人で抱えない！



現代は、ストレスの多い社会といわれ、ほとんどの人は、何らかの悩みを抱えて生きています。特に、思春期を迎えたみんなは、将来のことや人間関係、心や体のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。一生懸命考えても良い解決方法が見つからないと、イライラしたり悲しくなったり、自暴自棄な気持ちになったりするかもしれません。でも、悩みとしっかり向き合っていくうちに、きっと答えには近づいているはずで、時間はかかるかもしれませんが、それでも焦らず、ゆっくり、自分のペースで前に進んでいけるといいですね。

悩みや心配事が気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ家族や友達、先生やスクールカウンセラーに相談してください。参考になるアドバイスがもらえるかもしれないし、誰かに話をすることで心が軽くなり、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあります。そして、「一人で悩む」から「一緒に悩む」に変えることができます。ぜひ、勇気を出して相談してみてください。また、家族や友達に話づらいときは、保健室の存在を思い出してくださいね。

