

10月の保健目標：目の健康に気をつけよう！

～ 内中生 9月の身体測定の結果 ～

9月12日（月）、9月14日（水）に身体測定を行いました。4月の測定結果と比べて、どうでしたか？下の表は各学年の身長・体重の平均値を男女別で表したものです。自分の成長を振り返ってみましょう。（身長の伸び方や体重の増え方には個人差があります。）



「お願いします。」「ありがとうございました。」測定前後のあいさつがしっかりできていました！

	男子				女子			
	身長 (cm)		体重 (kg)		身長 (cm)		体重 (kg)	
	平均値	4月からの伸び	平均値	4月からの増え	平均値	4月からの伸び	平均値	4月からの増え
1年	155.9	4.0	45.0	2.6	151.6	1.5	46.6	0.4
2年	161.1	2.5	49.0	1.6	155.2	0.3	49.5	0.1
3年	163.4	1.5	52.3	1.4	154.4	0.3	49.4	0.1

～ 生活リズムを整えよう！ 睡眠のお話 ～



2学期が始まって数週間が経ちました。「おやすみモード」から「学校モード」へ生活リズムを整えることはできましたか？

身体測定の後、生活リズムと睡眠についての保健指導を行いました。夏休み明けに実施した睡眠チェックシートの結果も振り返りながら、睡眠の役割や生活リズムを立て直す方法について話をしました。

睡眠の役割って？

- ①体の疲れがとれる
- ②記憶の整理・定着
- ③心が落ち着く
- ④成長ホルモンが出る
- ⑤免疫力が高まる

保護者の方へ ～睡眠チェックシートへのご協力 ありがとうございました～

6月と9月に睡眠チェックシートの取組を行いました。最終日の「保護者コメント」へのご記入ありがとうございました。9月の生徒反省では「1学期より寝る時間を意識して過ごせた」「ゲームの使用時間をしっかり決めたので前回よりぐっすり睡眠ができた」などがあり、保護者の方からのコメントがお子さんの励みになったようです。ご家庭でも引き続き、就寝時刻や就寝前の過ごし方についてのご指導をお願いします。



～ 10月10日は 目の愛護デー ～

その症状、疲れ目のサインかも？

目がかすむ ・ 目が乾く ・ 目が重い ・ まぶしい ・ 目の奥が痛い ・ 肩こり

目が疲れる原因① 長時間、近くを見続ける

→ゲームやスマホ、読書に夢中になると姿勢が悪くなり、目との距離が近くなってしまいます。



目との距離は30 cmを目安に。ときどき休憩して目を休める。

目が疲れる原因② ブルーライトを浴びる

→ゲームやスマホのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝付きも悪くなります。



寝る2時間前にはスマホやゲーム機から離れる。

疲れ目解消！4つのケア

①まばたき



意識的にまばたきをすることで、目の表面を潤す。

②遠くを見る



遠くの景色を見て、目をリラックスさせる。

③温める



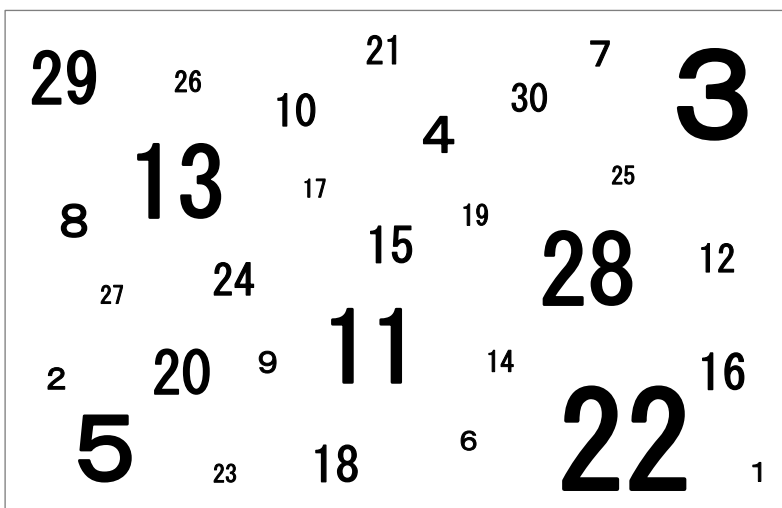
血流をよくして、目の周りの筋肉をやわらかくする。

④目の体操



眼球を上下左右に動かして目の筋肉をほぐす。

目の体操 ～数字探しにチャレンジ！！～



1～30までの数字が、さまざまな大きさとランダムに並んでいます。1から順番に目で追ってみましょう！30まで見つけることはできましたか？

頭や首を動かしてしまうと目の体操にならないので注意！

疲れたり、気分が悪くなったりしたら無理せず休憩してくださいね。

意外と難しい…



～「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わり目です～



10月になり、朝晩は少し肌寒く感じる日も増えてきました。季節の変わり目は、寒暖差により体調を崩しやすいです。出かけるときには薄手の上着を持っていき、寒いときに羽織るなど、衣服で体温調節ができるようにしておきましょう。