

ほけんたより 10月

野間中学校 保健室 H27.10.6

2学期が始ま、で14月… だいぶ秋らしい気候になりました。10月は、中間テスト、野球祭と、体もハードなヶ月です。ここぞ!!という時に、全力を出し切れるように、体調管理に十分気をつけてくださいね。一人一人の活躍だけでなく、最高のチームワークも期待しています。

今月の 保健目標 3 目を大切にしよう

○秋の視力検査を実施します○

日付	10月13日(火)登	10月13日(火)帰り
クラス	1A, EF	1B
日付	10月14日(水)登	10月14日(水)帰り
クラス	2A	2B
日付	10月15日(木)帰り	10月16日(金)登
クラス	3A	1C, 3C
		16日(金)帰り
		3B

*治療勧告書をもらった人は、すみやかに受診するようになります。

- 対象者
 ・4月の検査でB判定(0.7~0.9)だった生徒
 ・治療勧告書をもらい、まだ受診していない生徒



2学期の身体測定の結果 *あくまで平均です。個人差があるのです。参考程度にしてくださいね。

〈身長〉cm

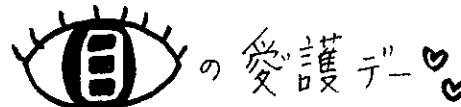
男子	4月	9月
1年	151,3	154,7
2年	160,0	161,9
3年	165,9	167,3

男子	4月	9月
1年	41,5	44,2
2年	50,4	52,6
3年	52,9	54,0

女子	4月	9月
1年	153,6	154,9
2年	155,4	156,1
3年	156,3	156,7

女子	4月	9月
1年	44,7	44,5
2年	48,3	48,5
3年	49,5	49,2

10月10日は



①気になるこんな目の症状①

目が
赤い

その
原因
は?

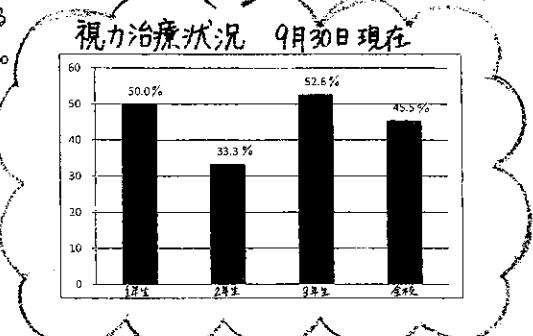
- ゴミや花粉、細菌が入って炎症を起こしている。
- 使いすぎで、目が疲れている。

目が
かわく

- X-ルやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。
- 部屋の空気が乾燥している。

目が
かゆい

- 花粉などのアレルギー症状が起こっている。
- 細菌やウイルスに感染している。



10月17日～23日は、「薬と健康の週間」

薬と上手に 付き合う

②薬の使い方CHECK

- ①用法・用量を守りましょう。
- ②飲む時は、コップ1杯の水またはぬるま湯で飲みましょう。
- ③病院でもらした薬を、あげたり、もらしたりしてはいけません。

私たちの体に必要な、いる「自然治癒力」の働きを助けるのが、薬の役割です。そのため日頃から「自然治癒力」を高めることができるよう規則正しく生活を送ることが大切。そして、具合の悪い時には、なぜそうなったのか（睡眠不足？朝ごはん抜き？お腹が冷えた？…etc）原因を考えて対処することが大切です。薬に頼る前に、自分の生活を振り返ろう。