

ほんだよい

10月

令和4年10月3日
美浜町立野間中学校

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋。ようやく過ごしやすくなった気候も手伝って、いろいろなことへの意欲がわいてくる季節です。2学期がスタートし、1ヶ月。あなたはどんな秋を過ごしますか。



令和4年9月 身体測定結果

平均		4月 身長 (cm)	9月 身長 (cm)	4月 体重 (kg)	9月 体重 (kg)
1年	男子	153.8	157.0 (+3.2)	46.7	47.5 (+0.8)
	女子	151.5	153.0 (+1.5)	44.0	44.0 (+0.0)
2年	男子	160.1	163.1 (+3.0)	48.5	50.3 (+1.8)
	女子	153.7	154.7 (+1.0)	46.2	46.4 (+0.2)
3年	男子	163.1	165.1 (+2.0)	54.4	55.8 (+1.4)
	女子	157.9	158.7 (+0.8)	52.2	52.2 (+0.0)

4月から、わずか5ヶ月間での成長です。特に、男子の身長の変化には毎回驚かされます。教室の机とイスの高さも見直して、姿勢よく授業が受けられるようにしましょう。

「もっと身長を伸ばしたい!」「どうしたら背が高くなるの?」そんなふうに思っている人も少なくないと思います。

一説によれば、背の高さは、遺伝の影響が80%近くだと言われています。

ただ、例えば遺伝の影響が少なくないとはいえ、予定最終身長とも言われる「最大限の身長」に到達できるかどうかは、生活習慣などの外的要因で変わってきます。

Q. 成長ホルモンの分泌を最大限に生かす生活習慣は?



食事: タンパク質やカルシウムを摂りましょう。

骨の成長を促すタンパク質と骨を強くするカルシウム。乳製品や大豆、豚肉、魚などを積極的に食べましょう。

睡眠: 質のよい睡眠をとるようにしましょう。

成長ホルモンの分泌を確保するために、深い眠りが必要です。



そのために、規則的な就寝と起床。就寝2時間前までに食事を摂る。就寝直前までスマホを見ません。

運動: 成長のポイントは、ジャンプ!?

骨や筋肉などに刺激を与えることで、成長を促す効果が期待できます。ジャンプだけではなく、曲げる、伸ばす、ひねるなどの全身運動が効果的です。

Q. 身長が伸びなくなってくるサインは?

男子は第二次成長期の最終段階である「ひげが濃くなってきた」、女子は「生理がはじまってから2、3年たった頃」が目安だと言われています。ただし、高校生や大学生の年齢になっても、伸び続けることは珍しいことではありません。

大切な目を守る ～10月10日 目の愛護デー～

「近視（遠くのものが見えにくい）になっても、メガネやコンタクトレンズを使えば見えるから問題ない」と思っている人がいるかもしれません。

心配なのは、将来目の病気、例えば、白内障（目のレンズが白くにごって視力が下がる）や緑内障（見える範囲がせまくなったり、一部が見えなくなったりする）になるリスクは、近視の人の方が高いのです。

今ある視力をできる限り保つことができるように、目に優しい生活を心がけましょう。



ゲームをしているとき「まばたき」は…

増える？



減る？



ゲームやスマホの画面を一生懸命見ていると、まばたきの回数は減ってしまいます。そのため、目に涙がいきわたらず、目の表面が乾いてしまうのです（ドライアイ）。その結果、目が疲れる、目がかすんで見える、目がゴロゴロするなどの症状が起こります。

普段の生活で、意識して目を休める時間をつくりましょう。

視力検査のお知らせ

対象：4月の定期健康診断で視力B判定だった人。

4月の定期健康診断で視力CまたはD判定で、受診をしていない人。



日程：

日にち	3日（月）	4日（火）	5日（水）	6日（木）	7日（金）
昼放課	3A、3B	1A	予備		予備
帰り ST 後 （合唱練習後）		1B	2B		2A

* ふだんめがねを使用している人は、めがねを忘れずに持ってきてください。

* 欠席をした場合や、該当する時間の都合が合わない場合は、予備の時間に行います。保健室まで申し出てください。

* 受診はしたけれど、用紙をなくすなどして学校に報告をしていない、という人は保健室まで申し出てください。



来たる 19 日は野間中祭（体育の部）です。

優勝目指して必死に競技に参加するあまり、普段しないようなけがをしてしまうこともあります。

予防の一つとして、**つめのチェック**をしてみてください。自分はもちろん、周りの人にけがをさせてしまうことを防ぐため、つめを整えて体育祭を楽しみましょう。



また、部活動を引退している3年生の皆さんは特に、「**運動前後の準備運動**」をしっかりする、「**運動中の集中力を高める**」ことで、けがを予防しましょう。