

保健だより 10月



令和6年10月
大門中学校
保健室 第6号

10月に入り、朝夕ずいぶん涼しくなりました。日中との気温の差が激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。規則正しい生活リズムを心がけ、疲れを感じたら、早めに休養をとりましょう。

目にやさしい生活を送ろう



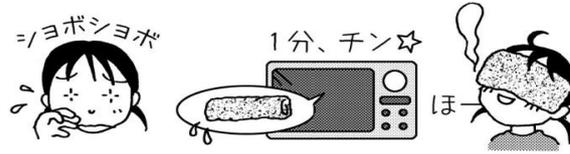
見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！

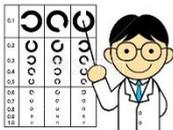


目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

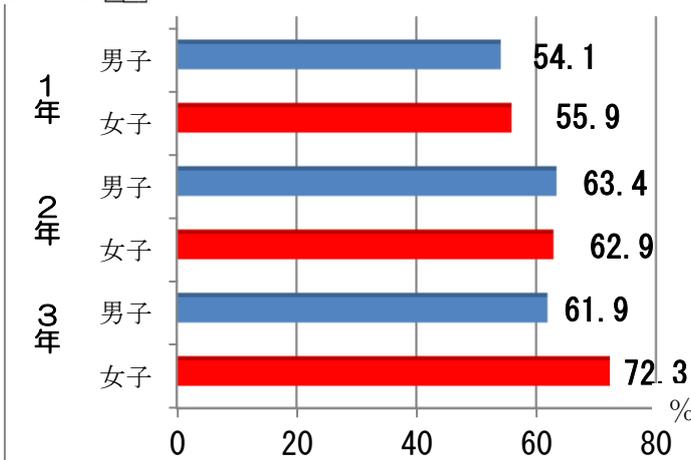


目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

★ テレビやパソコン、スマホを利用する私たちの生活では、知らず知らずのうちに、目への負担が大きくなっています。普段から目にやさしい生活を心がけましょう。



裸眼視力0.9以下の人 (2学期の視力検査の結果)



4月の検査で視力が低下した人や眼鏡の合っていない人は、早めに受診するようにしましょう。

2学期の身体測定の結果から

4月から最も増加したのは、身長：
1年男子、体重：1年男子です。

		身長 (cm)	体重 (kg)
1年	男子	157.4 (+3.9)	47.4 (+2.6)
	女子	153.4 (+1.7)	44.1 (+1.5)
2年	男子	163.9 (+2.7)	51.5 (+2.0)
	女子	155.5 (+1.0)	48.5 (+0.7)
3年	男子	168.1 (+1.3)	57.3 (+1.9)
	女子	156.6 (+0.5)	49.5 (+1.7)

() は4月からの増減



新型コロナウイルス、インフルエンザ等の感染症が発生しています。
気をゆるめず、感染予防を継続しましょう。

