



ほけんたより



平成28年9月30日

新座市立第二中学校

校長 田村 和昭

養護教諭 原田 晴美 村田 彩

だんだん日も短くなり、秋の気配がただよってきました。

昼間は爽やかな気候でも朝・夜は冷え込み、温度差で体調を崩す人も多くなります。

10月には新人戦、11月に合唱祭があります。健康な生活に気を付けて、秋を楽しみましょう。

10月の健康目標 目を大切にしよう・からだを鍛えよう

目にやさしい生活をしていませんか？

10月10日は目の愛護デーです



パソコンで、ネットやゲームをしていると時間を忘れてしまう。
睡眠不足

前巻の巻道には、かなりこだわがある。

携帯メール大好き!!

...こんな生活を送っていませんか？

最近には特に、スマホなどの画面のブルーライトを夜間まで目にすることにより、寝つきが悪い、熟睡できないなどの不調や影響をよく耳にすることがあります。

夜寝る前の1時間程度前には使用を止め、目を休めましょう。

私たちが毎日受けとる情報の、80%以上は目から入ってきます。

大切な役割を持つ目を、大切にしましょう。



目の体操で、疲れた瞳をいきいきと

目が疲れたと感じた時や、一日の終わりに2~3セット

目を閉じる



目をきゅんと強く閉じる



上下を見る



左右を見る



2学期の発育の様子

9月に、2学期の身体測定を行いました。下表は学期ごとの平均値です。2、3年生女子はそろそろ発育が止まります。夏休み明けは、体重が減少傾向にあります。

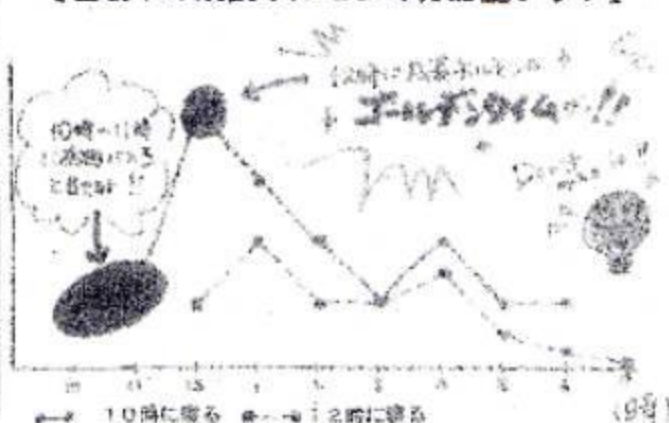
と言っても、成長期なので個人差も大きい時期です。あくまでも参考にしてください。

2学期の個人の結果は(健康の記録)は、通知票と一緒に致します。

		男子			女子		
		4月	9月	1月	4月	9月	1月
1年生	身長 cm	152.7	155.9		152.0	153.9	
	体重 kg	43.9	45.3		43.1	43.7	
2年生	身長 cm	159.8	162.1		155.8	156.6	
	体重 kg	49.1	50.3		47.7	47.8	
3年生	身長 cm	185.3	166.6		156.2	156.4	
	体重 kg	53.5	54.4		49.9	49.1	

身長を伸ばすには……

【睡眠中の成長ホルモンの分泌量グラフ】



体を大きくするための成長ホルモンは、夜中の12時に熟睡しているとき、もっとも多く分泌されます。

規則正しい生活習慣と、十分な睡眠は記憶力、集中力にも影響します。学力アップのためにも、なるべく十分な睡眠がとれるようにしましょう。

3年生 性に関する教育講演会のお知らせ

～テーマ「親子で語ろう、思春期のこころとからだ」～

講師： 櫻井 裕子さん（自宅産の助産師さん）

平成28年10月3日（月）

午前9時45分～10時35分 体育館（生徒向け講演会を参観していただきます）

午前10時45分～11時30分 図書室（助産師さんと保護者の懇談会）

※思春期の親子の関わり方などで、とてもためになるお話です。

保護者の方の参観をお待ちしています。3年生以外の保護者の方もぜひご参加ください。

9月5日から1カ月間、主に保健室で教育実習をさせていただきました。給食や授業、掃除で関わったり園下で話したり、毎日とても楽しかったです。勉強に行事に部活に一生懸命な中学生を見て、「キラキラしているなあ、素敵だなあ」と思っていました。私自身もたくさんのパワーをもらいました。これからも応援しています。今まで、本当にありがとうございました。

埼玉大学 4年 山口夕貴（やまくちゆうき）

