

平成 30 年 10 月 3 日

新座市立第二中学校

校 長 伊藤 進

養護教諭 原田晴美

船岡佳弥

# ほけんだより

## 10月

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをするのにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。

## 10月の保健目標 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心がけよう

#### 勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を 30 センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで 10分ほどの休けいを取りましょう

#### 日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

#### テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

目が疲れやすい生活をしていませんか？

スマホやゲームをしているだけでも目は疲れます。毎日の生活を見直してみましよう！



#### 前髪が目にかからないようにしましょう



男女ともに、前髪が長く、目にかかっている人を時々、見かけます。髪の毛の先が目の角膜を傷つける可能性があります。視力低下の原因にもなるので、注意が必要です。

# 発育測定の結果



9月に発育測定を行いました。例年、夏休み明けは体重が減少する生徒が増加しますが、今年もその傾向がありました。大幅な体重の変化は、体の発達や体調にも影響が出てしまいます。適切な食事・運動・睡眠・生活リズムを心がけましょう。中学生は成長期であり、特に個人差が大きい時期です。あくまでも参考としてください。

※2学期の個人の結果（健康の記録）は、通知表と一緒に渡します。

『学年男女別平均値』

		男子			女子		
		4月	9月	差	4月	9月	差
1年生	身長 cm	153.1	156.2	+3.1	152.2	153.6	+1.4
	体重 kg	43.7	45.8	+2.1	43.7	44.6	+0.9
2年生	身長 cm	160.5	163.1	+2.6	155.9	156.7	+0.8
	体重 kg	48.3	50.1	+1.9	47.6	47.8	+0.2
3年生	身長 cm	165.7	167.2	+1.5	157.1	157.5	+0.4
	体重 kg	54.8	56.7	+1.9	50.2	49.5	-0.7



## 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（市内在住の助産師さん）

☆日時：2年生 10月16日（火）

午前11時10分～12時00分 体育館（生徒向け講演会を参観していただきます）

午前12時00分～12時40分 体育館（助産師さんと保護者の懇談会）

☆日時：3年生 10月19日（金）

午後14時45分～15時35分 体育館（講演会）

午後15時40分～16時20分 第1会議室（懇談会）



講演会は、学年の生徒に向けた内容ですが、保護者の方はどの学年でも参観できます。講演会后、助産師櫻井さんを交えた保護者懇談会を行いますので、お時間ございましたら、ぜひ、ご参加ください。

