

保健だより



10月 旭中 保健室

10月になりました。だんだん過ごしやすくなり、秋も深まってきました。秋といえば、スポーツ、食欲、読書…。何か新しいことを始めるのにはいちばん適した季節です。これを機に今までやりたくてもできなかったことを始めてみるのはいかがでしょうか？

1日～11日に身体測定と保健指導を行います

★日程★

- 1日(月) ②1G ③2A ④2E
- 2日(火) ②2F ③3E ④1A ⑤1B
- 3日(水) ②1F ③1C ④1E ⑤3D ⑥2D
- 9日(火) ③3F ④3G ⑤2H
- 10日(水) ①1H ④1D・2C ⑤2G
- 11日(木) ①1I ②3B ③3C ④2B ⑤3A



20分間で1年生は「応急手当」について、2年生は「薬」について、3年生は「排便」について学び、そのあと保健室で身体測定を行います。服装は制服のままで行います。

ダイエット 本当に必要？

自分の肥満度・標準体重を知ろう！

自分の体重を気にしている人は多いと思います。体重が減りさえすればいいと考えている人もいるようですが、それは大きな間違いです。特に成長期・思春期のみなさんにとって、無理なダイエットは心身に多くのストレス・健康被害があり、大変危険です。無理なダイエットをすると、体調不良が続いたり、月経が止まったりといった心配なことが起こります。大切なことは自分の肥満度を知って、健康的な生活を送るための標準体重を維持することです。

肥満度の求め方

①標準体重を求める 標準体重(kg)=身長(m)³×13

②あなたの肥満度は？

(体重-標準体重)÷標準体重×100=肥満度(%)

判定の目安

-20%以上	やせすぎ・危険
-10%以上	やせ・注意
-9%～19%	標準体重・健康
20%以上	軽度肥満
30%以上	中等度肥満
40%以上	高度肥満



※ 生活習慣病などで問題となるのは、体重ではなく、体脂肪の方です。筋肉が発達していたり、骨が太かったりすると体重が重くなったりしますので、肥満度はあくまでも目安として考えましょう。

太ったかな…と思ったら



1日2食は逆効果。朝食は抜かずにしっかりとして、夜を少し軽めに。

運動の習慣をつける



やっぱりメインは3度の食事。ジュースも糖分がいっぱい。



早食いは食べ過ぎのもと。

ゆっくりよくかんで食べる



ひと口 30回

あなたの目、疲れていませんか？

チェックしてみよう！

- 目がしょぼしょぼする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い

これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気付いたら、早めに目を休ませましょう。それでも治らない場合は、一度眼科で診てもらいましょう。



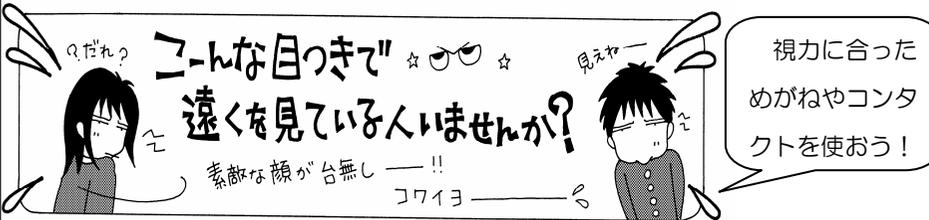
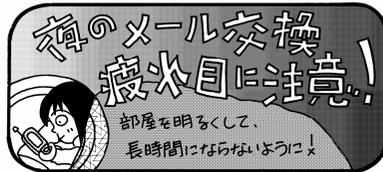
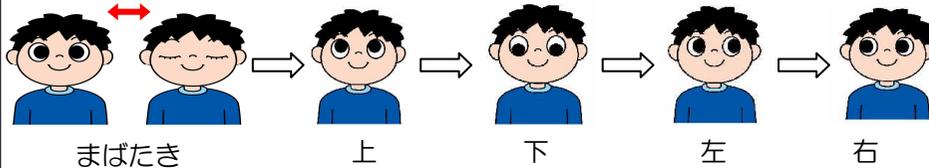
目はどうやって休ませたらいいの？

①蒸したタオルなどで目を温める。

→ 血のめぐりがよくなって目の筋肉の緊張がほぐれ、疲れ目が楽になる。

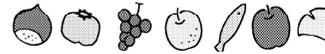
②遠くを見る。 → 遠くを見ると、目の筋肉がゆるむ。

③目の体操をする。



天高く...

気持ちの良い季節を元気に満喫する方法



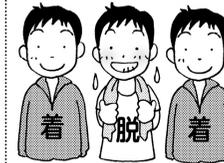
爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

食欲の秋、栄養補給



でもその分、運動もね

こまめに衣服の調節を



汗の始末も忘れずに

秋の夜長...

どんな夢を



見ようかな。

睡眠時間も十分確保

忍び寄るウイルス...



手洗い・うがいの習慣を

秋にも注意!花粉症

■ここが違う!花粉症とかぜ

花粉症	症状	かぜ
なし(あっても微熱)	熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ねばねば
かゆみあり	目の症状	なし

■秋の花粉症の原因は？

ヨモギ、ブタクサ、カナムグラなど身近な雑草

■ここに注意!

- ・草むらに近づかない。
- 花粉が飛ぶ範囲は数十メートル
- ・花粉が飛びやすいのは
- 湿度の低い日、午前中
- ・帰ったら、手洗い・うがい・洗顔。



保健室であったいいこと

生徒は、お腹が痛い、頭が痛い、悩みがある、などの理由で保健室に来室します。その日は、元気が出なくて、次の日以降元気になったときに「もうよくなりました。ありがとうございました。」と報告してくれる生徒がいます。そんなときはうれしくなるし、安心します。こういう生徒が増えたらいいなと思います。