

きらり10月

ほけんだより
尾張旭市立西中学校
平成26. 10. 6.

中間テストが間近になってきました。テストに備えて準備は進んでいるでしょうか？ 自分の意識次第で時間の使い方を変えることができます。テストが終わった後に、やればできたのにと後悔する人がいますが、やる・やらないもその人の能力のうちです。学習を理解できる力を持っていても、努力できないのは、その人の実行力という能力がないからです。実行力を高めるためにも、計画を行動にうつしましょう。



視力の低下はありませんか？

西中生の視力		1年	2年	3年	全体
A以下の人	男	33.1%	36.0%	32.6%	33.8%
	女	27.2%	35.1%	33.9%	32.1%



男子の方が目が悪い！！

10月14日(火)～17日(金)

昼放課、北館1階廊下にて、保健委員が希望者に視力検査をします。

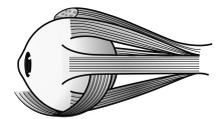


4月から、視力は下がっていませんか？ 眼鏡やコンタクトレンズを使っても、どんどん悪くなっていませんか？

適切な視力でないと、目が疲れ、より視力低下を招いてしまいます。

全国統計では、中学生の54%の人が裸眼視力A以下であるという数値が出ています。携帯、スマホ、パソコンなどでより目を酷使用する状況にあり、Dの人の占める割合はどんどん高くなっています。近視の度が強くなると、将来網膜剥離という目の病気が起こりやすくなります。気をつけましょう。

目は筋肉で動いています。パソコンなどを見続けたら、目玉を動かし、筋肉をほぐすのも疲れがとれます。でも、テストのときはやめてね。



また、ブルーライトは若い人ほどレンズを通過して網膜に達しやすく、睡眠障害や目の疲れ、痛みを引き起こしやすいそうです。要注意ですね。

14日～17日(除く16日)の**授業後**、保健室で**健康相談**を行います。



教育相談の週に、保健室でも健康相談を行います。心と体はつながっており、心の不調が体に現れることがよくあります。体に現れている症状で、心配なことがあったら、保健室にきてください。

保健の先生の知識や、今までの経験を駆使して相談にのります。時間は、4時30分までです。



2年生を対象に、おしゃれ障害について専門のお医者さんから話をお聞きしました。おしゃれは、心をうきうきさせ、感情が高まり、楽しくなりますね。でも、そのおしゃれをしたいという気持ちの奥底は、人より目立ちたい、人より自分をきれいに見せたいという感情があります。TPOにふさわしくないおしゃれ、また、自分の体に合わないおしゃれは、思いがけず健康を損ねたり、周囲の人に迷惑を及ぼしたりします。今後のためにも、知っておきましょう。

怖さを知っていたらできないタトゥ

タトゥの青色はコバルト、赤色は水銀という金属で、一度入れたらレーザー治療をしてもとれません。

ピアス

ピアスがとれなくなり、めりこんでしまう。袋ができたり、硬い皮膚のかたまりができたりする。ケロイド状になることも。へそピアスは化膿しやすい。

つけまつげ・まつげパーマ・アイズチ

パーマの薬品やのりで目の周りがかゆくなり、赤くただれる。接着剤で角膜障になることも。



毛染め

接触性皮膚炎（かぶれ）
何回目かで症状がでることも。

リップクリーム

香料、メントール（スツとする）成分でかぶれる。

ビューラー・・・でも

金属による接触性皮膚炎（かぶれ）
できればプラスチック製にする。



女の子をお持ちの保護者の方へ

女性は通常9～11歳で乳房発育が開始し、乳房発育の6ヶ月後以内に陰毛発育が開始します。同時に身長増加のスパートも始まっており、平均12～13才で初経を迎えます。初経後2～3年たつと、徐々に月経や排卵が安定していきます。

18才に達しても初経を見ない場合は、原発性無月経といいます。また、15才から18才に初経が見られた場合は遅発月経といいます。15才で初経のない場合は、産婦人科受診をお勧めします。

また、正常月経周期は、25日～38日です。この期間内で月経が来れば心配ありません。周期が延長し、3か月以上月経がこない場合は、続発無月経といい、思春期に多いのは体重減少性無月経です。婦人科では、通常ホルモン剤による月経誘導がおこなわれます。

一方、月経周期が24日以下の場合は、頻発月経といい、貧血になる場合がありますから注意が必要です。保健室では、ときどき月経の相談があります。親に言い出しにくい時期ですが、これを機会に一度月経についてお話しください。

