

すこやか

ほけんだより 10月号
平成24年10月5日
鷹巢中 保健室

10月に入り、朝晩はだんだんと気温も低くなってきました。この時期は、体調を崩しやすいので、注意が必要です。気温に合わせて、衣服を上手に調節しながらカゼをひかないようにしましょう。



9月身長を測定しました!

9月の身体計測では、身長も測定しました! 一番伸びた子は約5cmも伸びていました。特に、男子の伸びが大きかったです。



	1年男	2年男	3年男	1年女	2年女	3年女
鷹巢っ子の平均	157.5cm	163.8cm	165.9cm	158.7cm	157.2cm	158.7cm
県平均	152.9cm	159.9cm	166.6cm	152.4cm	155.6cm	157.1cm
4月~9月伸び	2.9cm	2.7cm	1.5cm	2.4cm	0.8cm	0.6cm

日本人の平均身長はなぜ低い?

人種による違いはありますが、日本人が先進国の中でも身長が低い理由として、最も睡眠時間が短い、最もタンパク質とカルシウムの摂取量が少ないことなどが心配されています。睡眠・タンパク質・カルシウム不足の日本人



<p>早寝を心がける</p> <p>夜は強い光を浴びない</p>	<p>豆類を食べよう</p>	<p>魚介類を食べよう</p>	<p>乾物を食べよう</p>
<p>牛乳をたくさん飲めばいいというわけじゃない! 牛乳は骨を強くしますが、骨の伸びにはあまり影響がないようです</p>			

見えていますか? 黒板の文字

鷹巢中学の視力検査(4月)結果です。

- A (視力 1.0 以上) ... 15人 (31.3%)
- B (0.7~0.9) ... 6人 (12.5%)
- C (0.3~0.6) ... 5人 (10.4%)
- D (0.2 以下) ... 22人 (45.8%)

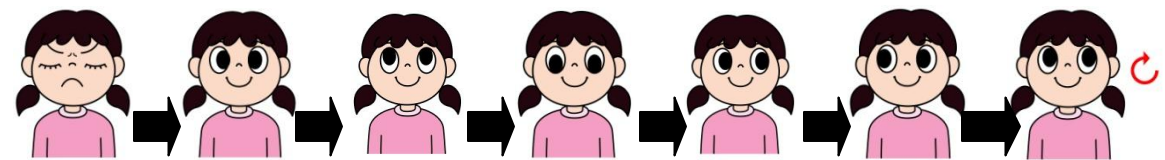
B~Dと判定されて、まだ眼科で検査を受けていない人は、一度受けるようにしてください。また、メガネを使っても視力がB~Dの人も検査を受けて、自分にあったメガネをかけるようにしましょう。



視力が下がる主な原因のひとつは「目のつかれ」です。

目が疲れたな~と感じたら、目の休憩をしましょう!

- ①ときどき窓の外を見て、目の筋肉をリフレッシュ!
- ②蒸しタオル等で目を温めて、リフレッシュ!
- ③目の体操でリフレッシュ!



目をして じらいて うえをみて したをみて みぎをみて ひだりみて その目をぐるり