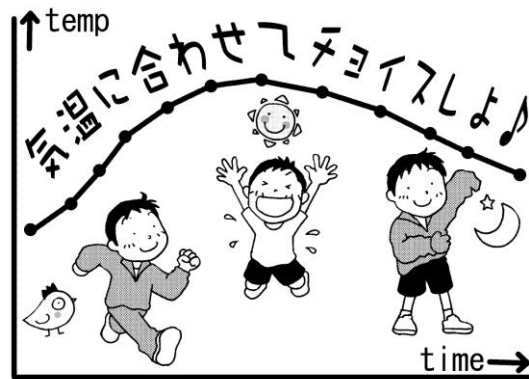


# すこやか

ほけんだより 10月号  
鷹巣中 保健室

10月に入り、朝晩はだんだんと気温も低くなりました。とはいえ、日中は暑い日が多いです。この時期は、体調を崩しやすいので、注意が必要です。体操服も長袖を準備するなど、気温に合わせて、衣服を上手に調節しながら風邪をひかないようにしましょう。

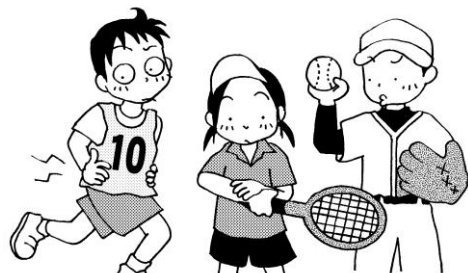


## 9月身長を測定しました！

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
鷹巣っ子の平均	154.1cm	163.6cm	167.8cm	156.7cm	161.0cm	157.8cm
県平均	152.3cm	159.6cm	164.7cm	151.7cm	155.9cm	156.5cm
4月～9月伸び	3.3cm	2.3cm	1.4cm	1.1cm	0.3cm	0.0cm



10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は十と八を組み合わせると「ホ」に見えることから、「骨と関節の日」。骨を丈夫にするには、運動とカルシウム摂取の両方が必要です。若い今のうちにバランスのよい食事や運動を心がけ、骨を鍛えておくことが、将来の健康へつながります！また、運動をすると視線も動かすため、目にもいい運動にもなりますね！

## 正しいメガネの

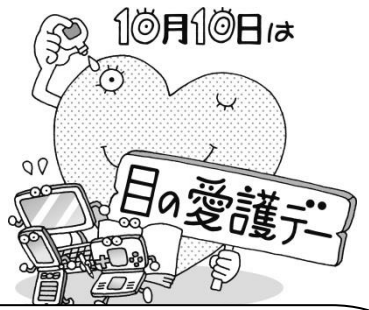
### かけ方を知ろう！



- 黒板の字が見にくくなってきた。
- 鼻のパッドが両方しっかりあたっている。
- ツルの開き具合が顔にフィットしている。
- まつげがレンズに触れない。
- ほおにレンズがあたっていない
- かけ心地が悪くない。

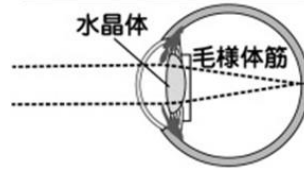
また、4月の検査で、視力が低いと言われて、まだ受診していない人は、眼科を受診しましょう。

## 目にやさしい生活していますか！？



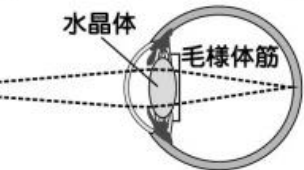
### ☆疲れ目とは！？

#### 遠くを見るとき



毛様体筋がゆるんで水晶体を薄くし、遠くのものにピントを合わせます。

#### 近くを見るとき



毛様体筋が収縮して水晶体を分厚くし、近くにピントを合わせています。

勉強やパソコン、ゲームなど近くを見続けると、毛様体筋が緊張した状態が続き、こってきます！このコリが長時間続き、回復できないと…

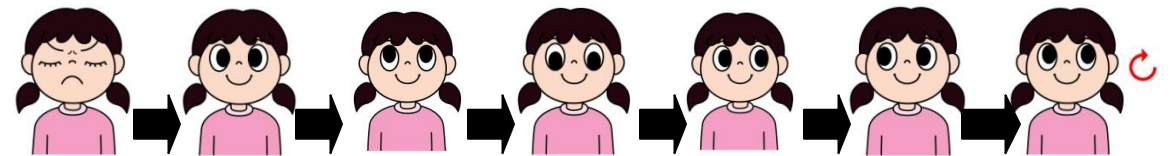
**視力低下に!!**

### ☆疲れ目・視力低下を防ぐには！？

○時々、遠くを見よう！



○目の体操をしよう！



目とじて ひらいて 上をみて 下をみて 右をみて 左をみて その目をぐるり

○ホットタオルで目の周りの筋肉をあたためよう！



### ☆勉強するときも目にやさしく！

○目と机の距離

30cmは離すように注意します。姿勢が悪いと机との距離が近くなってしまいますので、しっかり背筋をのばしましょう。



○照明

部屋全体を適度な明るさにします。スタンドを使うときは、光が目に入らないようにし、手の影がでない方向から照らしましょう。

