



スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋…。みなさんはどんな秋を過ごしていますか。益子中学校では、運動会や各種新人大会、芸術祭、聖が丘祭と様々な行事が続いています。多くの経験を通して、健康な心と体を育てていきましょう。

また、朝晩と日中の気温差で体調を崩す生徒が増えてきています。衣服で体温調節を行い、バランスの良い食事や十分な睡眠などで健康管理に気を付けてください。

10月 保健行事

- 3日(月) 照度検査 (2校時)
- 17日(月) 交通安全誓いの日
- 29日(土) 聖が丘祭

※毎週木曜は衛生検査日

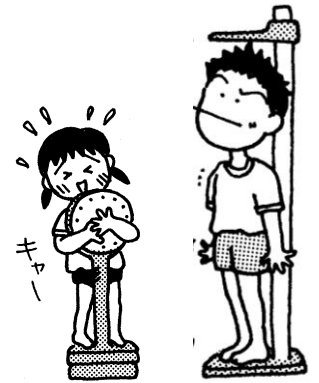
スクールカウンセラー
西郷先生 来校日

- 11日(火) 午前中のみ
- 18日(火)
- 25日(火)

◎発育測定(身長・体重)を行いました

益子中学校の身長と体重の平均

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男	女	男	女
1年	154.7	153.8	43.9	44.6
2年	160.5	154.6	48.9	47.3
3年	165.6	156.2	55.9	49.3



学年があがると、男女で差があります。とくに身長の差が明らかです。

◎10月29日(土) 聖が丘祭 保健委員会で健康部門を主催します

保健委員会で健康部門の発表について計画しています。文化祭当日は、ぜひ遊びに来てください。現在、グループごとに協力し合い掲示物を作成しています。



アルコールパッチテスト中です。



風船をふくらまして肺活量を調べています。

*写真は去年の様子です。

◎ 10月10日は眼の愛護デー



◎ ドライアイ



ドライアイって、病気だって知ってましたか？

★ドライアイとは

涙の量が不足、涙の成分が変化→眼の表面に傷

★主な症状

- ①眼が疲れる
- ②眼が乾いた感じがする
- ③眼が重たい
- ④10秒以上眼を開けていられない

◎ 目に物が当たったら・・・



目を打撲して、充血やまぶたの腫れもなく、痛みもなく、見え方にも異常がないようでも、目の奥には打撲による異常が起きていることがあります。

目を打撲した際には、一見異常がないようでも眼科を受診しておくのがよいでしょう。

◎ 色覚検査

色覚の検査について

色覚は平成15年度の健康診断の必須項目から削除されました。しかし、希望者に対しては個別に実施することが可能です。希望者の方は、ぜひご相談ください。

色覚は任意の検査です。

自身の色覚異常を知らずに学校生活や進学・就職などで不利益を受けていた多くの児童生徒の実態が明らかになりました。その結果、希望者に色覚検査を実施しています。