

健康だより

令和元年10月15日
野田市立北部中学校 保健室



いよいよ後期が始まりました。あなたはどんなと

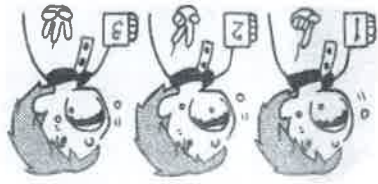
ころに力を入れて行くかと決めたのでしょうか。秋は何をするにも気持ちのいい季節です。読書も学習もじっくりと取り組めるし、体も伸びのびと動かせてより楽しくなっていくと思います。北部中の仲間と一緒に、いろいろな能力を

どんどん高めていきましょう。体育祭が終わった頃から、発熱で欠席する人が始め、のどの痛みも伴っています。

特に最近、3年生に多く見られます。菌やウイルスは、鼻や口から侵入するので、手洗い・うがい

が有効です。感染しないように予防していきましょう。

①はじめに、フクロクワカいをし
て、口の中の細菌やウイルスを
落とす。



②次に、
カワクラクワカいを
3回以上で、
のどをきれいに
する。

「なまー」「ほまー」と言いながらやってあげて!

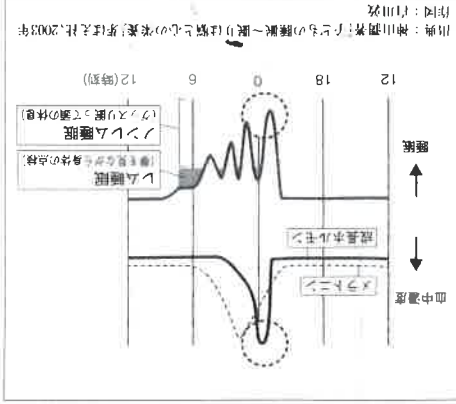
9月の発育測定の結果 (9/3 ~ 9/11)

	男子			女子		
	身長	体重	体重	身長	体重	体重
1年	4月 153.1 cm	43.7 kg	152.4 cm	43.3 kg	9月 155.7 +2.6	45.8 +2.1
2年	4月 159.7	48.7	154.4	47.6	9月 161.9 +2.2	51.0 +2.3
	9月 165.0	51.7	156.0	49.5	4月 166.3 +1.3	54.1 +2.4
3年	4月 165.0	51.7	156.0	49.5	9月 166.3 +1.3	54.1 +2.4
	9月 166.3 +1.3	54.1 +2.4	156.3 +0.3	50.3 +0.8		

体力と休養 (睡眠)

運動やスポーツを行うと筋肉や骨、血液などには、細かい傷がたまります。傷んだところの修復を行う生活習慣を身につけておかないと、体は強くなりません。場合によっては、スポーツ性の貧血や疲労骨折などにつながる可能性があります。修復するには休養が必要で、その代表が睡眠です。

睡眠によって成長ホルモンやメラトニンというホルモンが分泌され、タンパク質が合成されて筋肉は修復されていきます。同じように、骨や血液も必要な栄養が合成されて修復されます。修復に必要なホルモンは、夜の睡眠の時にたっぷり出ます。だから、夜の質のいい眠りを大切にすると、強い体を手に入れることができます。



薬と健康の週間

10月17日～10月23日

薬は、病原菌を殺したり熱や痛みを抑えることで、人間の体の自然治癒力をサポートするものです。困った時の薬。上手に使いましょう。



目にやさしい生活

読書や勉強

正しい姿勢で



寝ころんでの読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので「ダメ!」。

部屋

適度に明るく



暗いと目が疲れます。逆にまがし過ぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく。

読書や勉強をする時は、頭や手の影を作らないように、手元を照らす電気スタンドをつけましょう。

スマホ・ゲーム

時間を決めて守る



暗い場所で、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのは3大NG。3つの約束を守りましょう。

- 適度に明るい場所で
- 目と画面は50cm以上離す
- 連続使用は30分～1時間程度 休憩を10～15分としよう