

# ほけんだより10月

平成29年10月5日  
猪苗代町立吾妻中学校  
発行責任者：大竹芳絵

最近はずっかり秋の空気になり、寒い日もありますね。  
また、朝晩の寒暖差が大きい季節の変わり目からか、かぜをひいている人がみられます。町内の小学校では、マイコプラズマ感染症が出ており、注意が必要です。今後は部活動の大会や文化祭の準備などの忙しさで思った以上に体力が落ちたり、日中暖かく、朝晩涼しい不安定な気候だったりが原因で体調を崩してしまいがちです。

手洗い・うがい、規則正しい生活習慣を維持することや下着を着てくる、汗の始末をするためにタオルを持参して体を冷やさないことも大切です。



※ 長めの靴下をはいて足を冷やさないことも効果があります



## 10月の保健目標は、『目を大切にしよう』です

2学期に入って発育測定を実施して身長が伸びている人がいましたが、机・椅子の高さは自分の体に合っていますか。高さの目安は、以下のとおりです。確かめてみましょう。

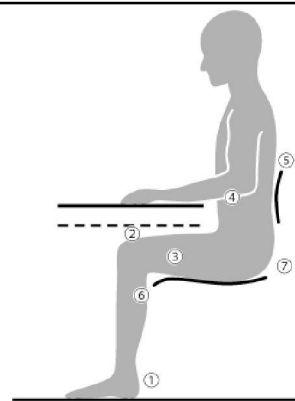
### 椅子の高さ

腰かけた時に、腰・膝・足首が全て直角の状態、両足が床に接地する。

### 机の高さ

椅子に腰かけた状態で背筋を伸ばし、肘が直角の状態でのひらが机の上にある。

➡ 机・椅子の高さが合っていない人は、担任の先生に知らせてください。



### 《目にやさしい生活度チェック》

- ☐ 外で活動する時間が多くある。
- ☐ 遠くを眺める機会を持つようにしている。
- ☐ 1時間机に向ったら5～10分目を休ませている。
- ☐ パソコン、スマホ、ゲームなどは40分以上続けないようにしている。
- ☐ 本などを読む時は30cm以上離している。
- ☐ 暗いところや寝転がって本やテレビを見ない。
- ☐ 夜更かしをしない（目をしっかり休ませる）。
- ☐ 部屋の照明は明るすぎたり暗すぎたりせず、机に向かうときにはスタンド照明も一緒につける。

中間テストが終わり、テスト勉強から解放されて、やっと一息つきましたね。ただ、3年生は受験勉強もあるので、だいぶ目を使いっぱなしになるのではないのでしょうか。

➡ こちらで普段の生活を見直してみましょう。

下記の日程で**2学期の視力検査を実施**します。眼鏡を持っている人は、忘れずに持ってきてみましょう。

10月16日（月）	昼休み	1年生
17日（火）	〃	2年生
18日（水）	〃	3年生