

保健だより 10月

2019.10.1
国吉中学校



秋の空には秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは、地上付近から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は5～13kmの上空に浮かびます。「秋の空が高い」と感じるのには、こんな理由があったんですね。

朝晩の気温差から体調をくずしがちです。衣服での調節等、体調管理を心がけましょう。

《2学期の身体計測の結果》

()内は、4月からの増減

	男 子		女 子	
	身 長	体 重	身 長	体 重
1年	159.0 cm (+2.9 cm)	48.2 kg (+1.7 kg)	152.9 cm (+2.1 cm)	45.5 kg (±0 kg)
	身長伸び最大値 男子：+4 cm		女子：+3.9 cm	
2年	168.0 cm (+1.2 cm)	57.0 kg (+1.3 kg)	156.9 cm (+1.0 cm)	47.0 kg (+0.5 kg)
	身長伸び最大値 男子：+4.1 cm		女子：+2.6 cm	
3年	166.4 cm (+1.0 cm)	57.1 kg (+0.3 kg)	159.1 cm (+0.3 cm)	54.1 kg (+0.3 kg)
	身長伸び最大値 男子：+4.6 cm		女子：+0.9 cm	

◎1学期と比べて肥満度が低くなった人が男子では23人(60.5%)、女子では21人(58%)いました。

身長が伸びていた人が多かったのと夏休み中の運動により体重管理ができていた人が多かったようです。

急激な体重減少が心配される人はいませんでした。

◎一日の運動部活動時間と正答率の関係をみると部活動時間が「2時間と答えた生徒の学力が高い」というデータをスポーツ庁が公表しています。適度な運動習慣は、体力だけでなく学力とも関係があるようです。(2017年 文科省調査)

◎適正な体重を保つことは、大切なことです。肥満は、健康の大敵ではありますが成長期での「無理なダイエット」は、貧血や骨粗しょう症の原因となり将来的には、逆効果です。

「自分の適正体重」を知り、正しい食生活を心がけてください。



10月10日は目の愛護デーです。

～ 目を大切にしていますか? ～



▲2学期の視力検査の結果、1学期よりも視力低下した人が・・・

男子で24%、女子で14% 増えていました。

視力低下は、疲れ目のサインです!

目の水晶体(レンズ)の周りにはピントをあわせるための筋肉があり、ものを見るときは、この筋肉を縮めたりゆるめたりしながら水晶体の厚みを変化させてピントをあわせます。パソコンやゲーム、勉強等で近くを見続けていると、筋肉が縮んだ状態が続くため「こり」が生じます。



ギュー

この「こり」が長時間続いて回復できないと視力低下につながります。

★ 視力低下を防ぐために意識してほしいこと！



- ① 近くを見る作業を減らす。(ディスプレイを見る時間も減らす。)
→ 動画を見たりゲームをしたりして、長時間、ディスプレイを見続けていませんか？特にゲームなどでディスプレイを見続けることでまばたきの数が極端に減ることがわかっています。

1分間のまばたきの数

ふだん→約20回・読書時→約10回・パソコンやスマホ使用时→約5回

まばたきをすると目に涙が行きわたります。涙には、目を潤して酸素や栄養を与えたり、目の表面をなめらかにしてきれいに見えるようにする大切な働きがあります。まばたきの回数が減ると視力低下だけでなく目の病気の原因になることもあります。

- ② 正しい姿勢を心がける。(本やパソコンとの距離は30cmを目安に)

- ③ 度数のあったメガネやコンタクトレンズを使用する。
→ 見えにくいからといって目を細めて見ていると、目に圧力がかかり近視が進行することがあります。



- ④ 前髪等が目にかからないようにする。
→ メガネの汚れや前髪が目にかかり視界に入ること、目は無意識に汚れや髪に焦点をあてようと緊張し目の筋肉を疲れさせ視力低下の原因になります。

★ コンタクトレンズのトラブル Q&A

Q「コンタクトレンズがずれました。目の裏側にいくことはありますか？」



A： 眼球の構造上、目の裏側にいくことはありません。

そのまま放置しておくとう炎症を引き起こす原因となります。

レンズがずれてはさまっていると思う方向とは反対に眼球を向け、まぶたを少し持ち上げるとレンズの端が見えることがあります。家の人に手伝ってもらい、目の中央にレンズを押し戻してみる方法もあります。

無理な場合は、眼科を受診します。

※ コンタクトがずれる原因は、レンズの裏表が逆、目の乾燥、レンズの汚れや傷です。レンズに異常がないか、装用前にチェックする習慣を付けましょう。

Q「コンタクトレンズをしたまま寝ても大丈夫ですか？」

A： 黒目（角膜）も呼吸をしています。でも、コンタクトレンズ装用中は、黒目を取り入れることができる酸素が少なくなります。また、寝ている間はまぶたを閉じているため、さらに酸素の供給が減り障害の原因となります。

寝ている間は、まばたきをしないので、レンズについての汚れや細菌が増えて感染症の原因になります。

夜寝る時や仮眠をする時には、レンズをはずすようにしてください。

