

ほけだより 10月

蓮田市立蓮田南中学校
保健室
令和6年10月1日
No. 6

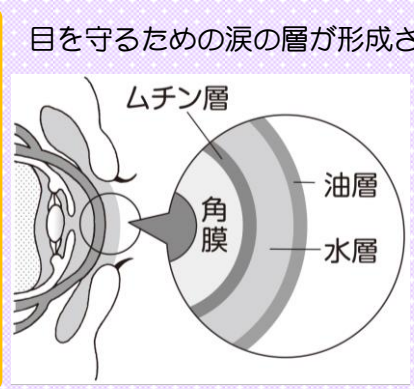
最も遅い猛暑日を記録するなど厳しい暑さが続いていましたが、ようやく気温も落ち着き、秋が感じられるようになってきました。朝晩と日中の気温差が大きくなり、風邪をひきやすい時期なので、服装を上手に調節しましょう。
今月は合唱コンクールもあります。のどの負担も大きくなるので、保湿や水分補給などでケアをしてあげましょう。



ドライアイに要注意

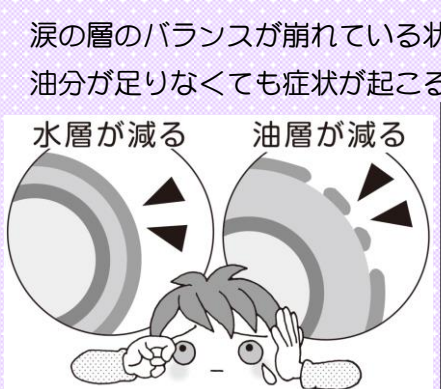
スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



ムチン層
涙を角膜（黒目）の表面に留める
油層
涙の蒸発やまぶたとの摩擦を防ぐ
水層
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目



涙の層のバランスが崩れている状態。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。
当てはまる人は要注意！
□目が痛くなる
□目の疲れを感じる
□勝手に涙が出てくる
□光がまぶしく感じる
□頭痛や肩こりがある

日常生活にプラスアイケア

①まばたきケア
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのをくり返してみましょう。

②あたためケア
油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てやすくなります。ホットタオルやホットアイマスクの他、温かい手のひらで目を包むのも。

③湿度ケア
涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗鬆症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。
成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗鬆症の予防にもなります。

- 骨づくりに必要な栄養素
カルシウム、ビタミンD、ビタミンK
- 多く含まれる食べ物
カルシウム：乳製品、小魚、木綿豆腐
ビタミンD：魚、きのこ
ビタミンK：納豆、緑葉野菜

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨をつくりましょう

歯みがきチェックを行っています

【9月の歯みがき実施率】

1-1	84.2%	2-1	39.4%	3-1	100%
1-2	88.8%	2-2	59.2%	3-2	99.2%
1-3	37.4%	2-3	77.0%	3-3	98.4%

前回に比べて実施率が上がったクラスが多く、中でも2-2・2-3は40%以上UPと大幅に上がりました。引き続き、食後の歯みがきを忘れずに行うように頑張りましょう！



2学期 身体測定結果

	男子（4月との差）		女子（4月との差）	
	身長	体重	身長	体重
1年生	156.7cm (+4.0)	45.9kg (+3.5)	154.0cm (+1.6)	45.7kg (+1.2)
2年生	162.8cm (+2.7)	51.2kg (+2.9)	157.4cm (+0.6)	50.0kg (+0.5)
3年生	167.4cm (+0.8)	57.7kg (+2.0)	155.9cm (+0.1)	49.7kg (+0.1)