



ぐっと気温が下がり、朝夕は肌寒さを感じる季節になりました。気温の変化によって体調を崩しやすい時期です。気温の変化に対応できるように、上着を持ってくる、長袖にするなど、自分で適切な衣服の選択をしましょう。10月は2年生の薬物乱用防止教室や3年生の思春期講座、2年生の希望者は血液検査もあり、保健行事が盛りだくさんです。万全の体調で当日を迎えることができるよう、体調をしっかり整えましょう。

9月末に身体計測が行われました！

9月末に、全学年、体育の時間に身体計測を行いました。4月に計測した数値と比べて、どうでしたか？身長・体重の増減には個人差があります。他の人と比べることなく、自分自身の成長に注目しましょう。

「身長の伸びがあんまり…」 「体重が増えてショック…」などの声も聞こえましたが、結果だけみていませんか？普段の生活習慣で、夜更かししていたら成長ホルモンの分泌を抑えてしまっているのかもしれないし、体重の数値だけ見ていて、身長とのバランスは確認できていないのかもしれないかもしれません。結果だけでなく、それに至るまでの過程や身長体重のバランスなども振り返り、成長を促すような規則正しい生活習慣を心がけたいですね。



知っていますか？ローレル指数

ローレル指数と言い、中学生の肥満の程度を表す指数があります。ぜひ計算してみて、自分が今どれくらいの判定になるのか見てみましょう。

$$\text{ローレル指数} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^3} \times 10$$

判定→100未満：やせ形 100～115未満：やせ気味 115～145未満：ふつう
 145～160未満：肥満気味 160以上：肥満

保護者・生徒の皆様へ

身体計測にて身長・体重のバランスや体重の増減が著しい生徒への対応

身体計測にて体重の増減が著しい生徒には個別でお話を聞く予定になっています。その際に保護者様にも情報提供のご協力をいただく場合がございますので、よろしくお願ひします。



保護者の皆様へ 大切なお願ひ

マイヘルス一時返却について



いつも学校保健教育にご理解、ご協力いただきありがとうございます。身体計測が終わりましたのでマイヘルスを一時的にご家庭に返却致します。お子様の成長や健康状態をご確認ください。

ご確認いただきましたら、P2～P7の該当箇所に、保護者様の押印または署名をいただき、再度、お子様を通じて、学校へご返却いただきますようよろしくお願ひ致します。

マイヘルス配布日：10月10日（火）

マイヘルス回収締め切り日：10月16日（月）

10月10日は目の愛護デー



10月の保健目標

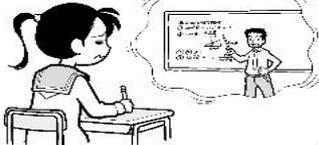
目の健康について考えよう

スマートフォンやiPad・ゲームなどが身近にある現代。長時間・目と近い距離・暗い場所でそれらを使ってはいませんか？目に悪い環境で目を使いすぎると視力が下がってしまいます。残念ながら、一度視力が下がると回復は難しいです。今一度、自分の目の健康について考えてみましょう。



目の健康をチェックしてみよう

あてはまる項目が多い人は要注意！

●いつもスマホを30分以上連続で使っている 	●パソコンなどを使うと目がかわく 	●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている 	●目が赤く充血している 
●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている 	●黒板の文字が見えにくい 	●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする 	●前髪が目にかかっている 

救急法についてもっと詳しくなろう！

夏休みに救急法講習会を行い、生徒には講師の丸川先生への質問を募っていましたが、丸川先生から質問のお返しがありました。一部紹介します。



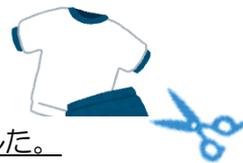
【質問1】胸骨圧迫の深さはどうして約5cm なんですか？

【回答】日本蘇生協議会（JRC）が出版する蘇生ガイドラインにおいて2010年より胸骨圧迫の深さはそれまでの4cmから5cmを推奨するよう変更になりました。理由は、研究により胸骨圧迫の深さを検討したところ、深さ5cmの十分な胸骨圧迫が救命率やAEDによる自己心拍が再開する確率を向上させることが確認されたからだそうです。現実的には皆さんも経験した通り、5cmの深さで胸骨圧迫を長時間続けることは体力的に困難であるため、深くなりすぎないように、と思わず、できる限り深く胸骨圧迫を行い続けることが重要だと覚えてください。



【質問2】その施設にAEDがない場合はどうすればよいですか？

【回答】AEDがない場合には質の高い胸骨圧迫を継続し、救急隊の到着を待ちましょう。



【質問3】体操服のように前が開かない服を着ているときはどうするのが良いのかなと思いました。

【回答】実際の状況を想定した具体的でとても良い質問です。衣服が汗で濡れている時やアンダーウェアは脱がすことが困難でAED装着の妨げになる状況が多いため、多くのAEDには衣服を切るためのハサミが備え付けてあることが多いです。紫錦台中学校のAEDにもハサミと汗を拭くタオルが一緒に入っているので先生と一緒に確認してみてください。そのハサミを利用し衣服を切ってAEDをいち早く装着します。備え付けられてない場合には一般のハサミで切るとよいでしょう。

この他にも丸川先生からの回答を保健室前に掲示しています。皆さんぜひ見に来てください

ドライアイ あなたは大丈夫？

スマホやパソコンなどで目を使いすぎ、目が渇いた感じがすることはありませんか？涙が不足したり涙の成分バランスが変わることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」と言います。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い・見えづらい・開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診しましょう。コンタクトレンズを使っている人は要注意です！

目にとって大切なものは？

目は起きている間中、常に働いています。目
この他、ビタミンAやビタミンB1・B2・C



にとって一番の栄養は「睡眠」です。
は目に良い栄養素とされています。

ドライアイを ふせぐには

●蒸しタオルなどで
目を温める

●まばたきを意識して
多くする

1時間ごと
に10～15分
休もう

●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目には直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする

のチェックを！

メガネやコンタクトレンズは定期的
に眼科でのチェックが必要です。特に
コンタクトレンズは目に傷などの異常が無いかをしっかり診てもらう
ことが必要です。メガネの場合も度数の合わないレンズであったり、
鼻あてがズれていると目に負担がかかります。いずれの場合も
定期的な眼科受診が必要です。

定期 的に目



インフルエンザの流行シーズンに入りました！

石川県では、例年より2か月早く、インフルエンザの流行が始まった
と発表されました。皆さんの周りで体調を崩している人はいますか？

インフルエンザウイルスはとても感染力が高く、気温20℃以下、湿度
20%以下の寒く乾燥した環境を好みます。寒くなってきた今の時期
からインフルエンザウイルスは活発になるということです。

いつもより早めに予防接種を受ける、こまめに石鹸で手を洗う、休み
時間は教室の換気をするなど、インフルエンザにならないよう身体・環
境を整えましょう。また、風邪かな？と思ったら無理をせずに病院を受
診しましょうね。

かぜに負けない体づくりを しておこう

①外から帰ったら
手洗い・うがいをする

②運動・栄養・休養で
体調を整えておく



③つかれ・ストレスを
ためない

④寒暖差を考慮して
衣服の調節をする



インフルエンザワクチンの効果が現れる
まで約2週間・・・

効果は約5か月続きます。今年も早めに受けましょう！！