

10月 保健だより

H29. 10. 2 足羽第一中学校 保健室

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。睡眠をしっかりとる、バランスの良い食事をするなど自分で工夫し、体調管理に努めましょう。1・2年生は地区秋季大会が近づいています。ケガに注意して、ベストコンディションで臨めるようにしましょう。

保健目標

目を大切にしよう

保健行事

18日 母校訪問駅伝
事前健康診断



目にやさしい生活を心がけよう！！

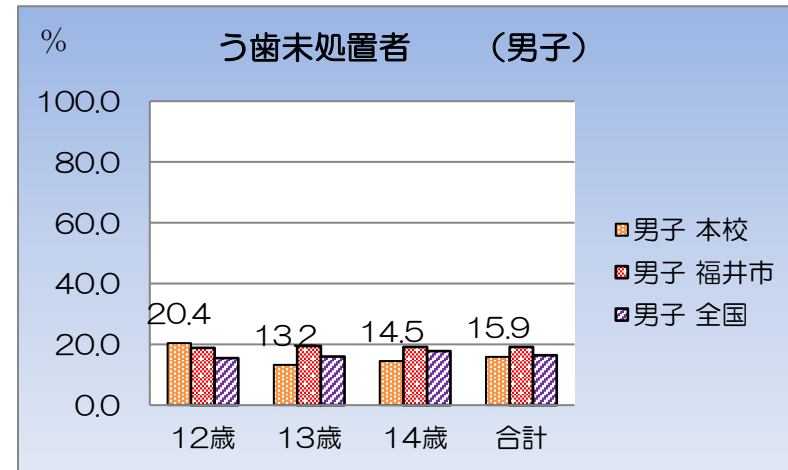
10月10日は目の愛護デー。目がショボショボする、目が赤くなる、首や肩がこりやすいといった症状はありませんか？これはみんな目のSOSです。“目にやさしい生活”を心がけてみませんか？

目にやさしい環境	目にやさしくないのは、こんなこと
<ul style="list-style-type: none"> ○本を読んだり勉強をしたりするときは、部屋を明るくする。 ○ノートや本に、直射日光が当たらない。 ○勉強をするとき、手元に影をつくらない。 ○前髪が目にかかっていない。 	<ul style="list-style-type: none"> ×暗い部屋で本を読む。 暗いから目を近づけがち。ピントを合わせようと目が無理をしています。 ×ゲームやスマホをずっと続ける。 近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力が鈍くなります。まばたきが減って、目も乾燥します。 ×目をこする。 目の表面は傷つきやすく、キズからばい菌が入ることもあります。
目にやさしい行動	
<ul style="list-style-type: none"> ○テレビやゲームは時間を決めてする。 ○ゲームやスマホは、30分毎に10分休憩する。 ○いつも姿勢を良くする。 ○たっぷり睡眠をとる。 	

健康診断の結果 ～歯科～

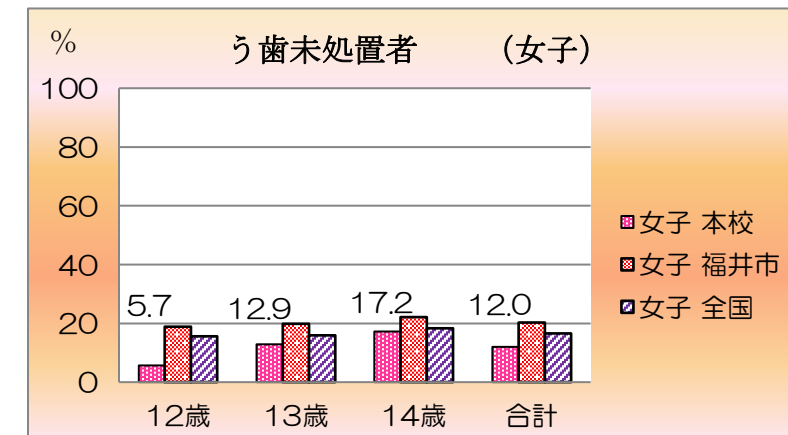


4月に行われた健康診断の結果について、福井市の平均が出ました。そこで、一中のう歯未処置者の割合と比較してみました。（全国平均は昨年度のデータです。）



男子では、1年生が、福井市平均(18.8)よりも高い割合でした。2年生、3年生とも低い割合だったので、全体としては、福井市平均(19.1)より低くなっています。

女子は、どの学年も福井市平均より低くなっています。特に、1年生では、福井市平均(18.9)をかなり下回っています。



未処置歯があった生徒は、全校で43名でした。現在20名の生徒が治療を終えています。残り23名の生徒の皆さんも早めに治療をしてください。

また、歯周疾患のお知らせを渡してある皆さんも、歯科医さんより、歯みがきの方法について指導を受けてください。

【お願い】

母校訪問駅伝事前健康診断の希望調査を本日配付しました。もし、身体の不調がありますと大きな事故につながることも考えられますので、ご家庭で相談の上、健康診断を受診するかどうかの判断をお願いします。健康診断は、校医の笠松先生にお願いしてあります。外科的な判断を要する場合は、かかりつけ医にご相談下さい。健康診断は、聴診と問診のなります。

提出期限は、10月5日(木)です。受診希望のない人も提出して下さい。

