

10月 保健便りけんこう

平成26年10月1日(水)

熊谷市立玉井中学校

保健室



10月の保健目標 けがの防止に努めて 運動しよう



学校教育目標
「志を高く、夢を大きく、
日々努力する生徒を育てる」

体育祭が成功のうちに終了しました。
明日からは新人戦。そして、10月30日には若木祭。
次々に大きな行事が続きます。忙しい日々ですので、
体調管理には十分気をつけましょう。

衣服の調節をまめにする、疲れをためない、かぜを
ひいたら早めに休んで治す等、気をつけてください。



～けがの防止について～

9月号でもけがの防止について掲載しました。体育祭は終わりましたが、体を動かすには最適な季節。けがの防止に努めて、体育や部活動で体を鍛えましょう。

スポーツの秋

けが予防 4つの ポイント

<p>1 朝食を必ず食べる</p> <p>朝食は、からだと脳の大切なエネルギー源です。</p>	<p>2 しっかりウォーミングアップをする</p> <p>からだの準備を整えてから、本格的な運動を始めましょう。</p>	<p>3 体調に合わせて</p> <p>痛みや異常があるときは、無理をしないこと。</p>	<p>4 きずんと休養をとる</p> <p>運動後のケアや休養も、練習の一部と考えましょう。</p>
---	--	---	--

特に校庭で活動する部は、他の部も同時に活動しているので、安全に十分注意をする必要があります。ボールの飛ぶ方向や走る方向等、他の部の様子や周りの状況をよく見ながら顧問の先生の指示に従い活動しましょう。

～目の健康について～

- 黒板の字は、はっきり見えていますか？
- 健康診断の結果、視力要受診の人は、眼科に行きましたか？
- 眼鏡を持っている人は、眼科医の指示通りに眼鏡を使用していますか？(眼鏡をかけると近視が進む…これは間違いです！)
- コンタクトレンズを使用している人は、使用時間を守り、レンズのケアもしっかり行っていますか？

※ 視力等、目の健康について不安がある人は、保健室まで声をかけてください。

また、要受診の通知をもらい、未受診の人は早めに診察を受けておきましょう。



要受診者のうちの受診済み ➡ 61.5% (9月29日現在)

(昨年度の同時期 51%)



身体測定結果 (9月の平均と4月からの成長)

*夏休み明けの測定結果、玉井中全体のようすです。参考にしてください。

男子	1年生(伸びや増加)	2年生(伸びや増加)	3年生(伸びや増加)
身長(cm)	152.8(+3.2)	161.9(+2.6)	165.2(+2.0)
体重(kg)	43.3(+2.5)	49.5(+2.2)	53.6(+2.0)

女子	1年生(伸びや増加)	2年生(伸びや増加)	3年生(伸びや増加)
身長(cm)	152.6(+1.6)	154.1(+1.0)	156.5(+0.6)
体重(kg)	44.1(+1.4)	46.8(+1.0)	50.9(+0.3)

いのち

生命の授業(2年生)

9月26日(金)第6校時

「くまがやピンクリボンの会」(代表 栗原和江 様)

乳がん撲滅を目指して啓発活動を進めている「くまがやピンクリボンの会」の7名の方々にご来校いただき、がんに関する正しい知識、命の大切さや思いやりの気持ちについて講演していただきました。本校では2年生対象に講演会を開催しましたが、パンフレットは全校生徒分いただきましたので、ぜひ、保護者の方に見せてがん検診の大切さを伝えてください。

がんは日本人の2人に1人になるといわれています。
がんは怖くありません。早期発見、早期治療ならば必ず助かる生命があります。それには、子どものころからの正しい知識と正しい情報を選択する力が必要です。

大切なひとの笑顔を守るために「がん検診」に足を運んでくれたら嬉しいです。(冊子「がんってなあに?」より抜粋)



みんなは明日がくることが、ごく当たり前だと思っていますか?

1年後の自分はなにをしていると思いますか?
もし、いのちに限りがあったら…あなたは?

いま、あなたが生きてここにいることは奇跡なのかもしれません。(講演会資料より抜粋)



HQCシートを実施して

9月3日～9月25日までの約3週間、自分の生活を振り返り、より良い生活習慣をつくるためにHQCシートの記入をしてもらいました。全体の様子はまとまり次第お知らせしたいと思います。

- 規則正しく生活ができるようになったことで、勉強時間を増やすことができました。
- 勉強時間を増やし、ご飯の時にバランスを考えて食べるようになりました。
- 朝、起きるのが楽になりました。(生徒の感想より)

