

笑顔 ~Smile~

令和3年3月17日 No.23
草津町立草津中学校 保健室



様々な場面で活躍し、後輩達を引っ張ってくれた3年生が卒業していきました。卒業式での姿は、凛としていて、充実した中学校生活を物語っていました。

さて、今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、日常生活が大きく変化したり、行事も制限されたりと、誰もが大変な思いをしたと思います。そして、あたりまえに感じていた「日常」が大事なこと、「命・健康」が何よりも大事なことを感じた年でもあったと思います。

感染予防に心がけながらの生活が日常になってきましたが、これからも、心も体も「健康第一」で過ごし、中学校生活を充実させていきましょう。

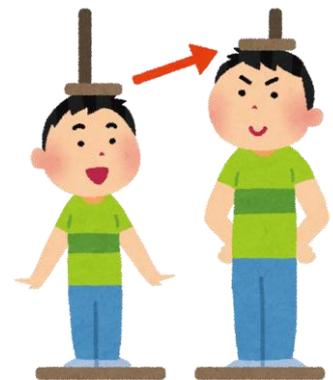


1年間の成長 ~さらに成長するために~

		男 子				女 子			
		平均身長	増加	平均体重	増加	平均身長	増加	平均体重	増加
1年	4月	151.2	5.7	41.7	3.3	152.3	2.6	44.0	2.2
	1月	156.9		45.0		154.9		46.2	
2年	4月	163.5	3.2	53.7	3.8	156.8	1.0	49.2	2.1
	1月	166.7		57.5		157.8		51.3	
3年	4月	164.9	2.6	58.5	4.0	156.9	0.4	49.9	1.5
	1月	167.4		62.5		157.3		51.4	

先日、健康カードを配りました。1年間でどのくらい成長しましたか？

成長には個人差があり、成長する時期も人それぞれです。しかし、成長するために必要なものは、誰にも共通します。それは『栄養』・『睡眠』・『運動』です。まず『栄養』。バランス良く、いろいろな食べ物を食べることで、体を成長させるために必要な栄養がとれます。次に『睡眠』。睡眠時には成長ホルモン分泌されます。成長ホルモンをたくさん分泌するためには、10時に就寝するのがベストです。また睡眠は成長を助けるだけでなく、疲労の回復、記憶の整理にも影響しています。最後に『運動』。運動することで、骨や筋肉が発達し、丈夫な体になります。特にジャンプをするような運動は、骨に刺激が与えられ、身長が伸びやすいと言われます。



タブレットと健康

学校では、3月から一人一台のタブレットを活用しています。パソコンやタブレットなどの機器の活用により、効果的な学習が進められる一方で、長時間連続して使用することで、目の症状（眼精疲労、視力低下など）、体の症状（肩こり、頭痛など）、心の症状（イライラ感、不安感など）が出るのが心配されています。学校はもちろんですが、家での活用の際にも、以下の点に特に注意してください。



- 画面との距離は30 cm以上離し、姿勢がよくなるようにしましょう。
- 画面を長時間集中して見続けないようにしましょう。30分に1回、20秒程度は、画面から目を離しましょう。
- タブレットでは画面の反射が起きやすいので、画面の角度を調整したり、まぶしい時にはカーテンを使ったりして、画面の反射、映り込みがないようにしましょう。

文部科学省「デジタル教科書の今後の在り方等に関する検討会」の提言より

花粉症の症状の人が増えています

花粉症によるくしゃみや鼻水などの症状は、感染症の症状とも共通するため、判別が難しくなります。今まで以上に体調の変化に気をつけ、「いつもと違う」「体調がおかしい」と感じたら、早めに休養をとったり病院を受診したりしてください。

また、花粉症のため、目をこすったり、鼻をいじったりすることが多くなると、ウイルスが目や鼻から体に入る危険性も多くなります。マスクを着ける時は、すき間をつくらないようにしたり、こまめに石けんで手洗いをしたりするなど、日頃から注意しましょう。



今年度中に歯科受診を！

歯科受診が済んだ人が60%を超えました。現在通院中の人もいるようですが、まだ通院していない人は、早めに受診をお願いします。むし歯は治療が早ければ早いほど、通院の回数が少なくて済みます。

なお、むし歯を治療した人は、二度とむし歯にならないように、しっかり歯みがきをしましょう。



歯科受診状況(3月15日現在)

