



涼しい風が心地よく、澄んだ秋空が広がる季節となりました。日中は爽やかな季節ですが、朝晩涼しく一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時です。また、今年はインフルエンザの流行が早いということですし、新型コロナウイルス感染症も増えているようです。

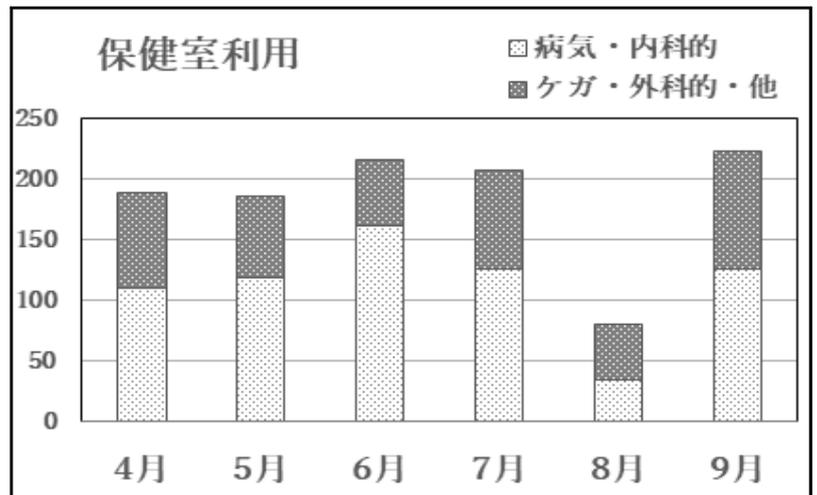
今週末には南中祭も控えていますので、規則正しい生活をすることや体調が悪いときには無理をしない等、体調管理をしましょう。

クイズ
視力検査のこの記号の名前は？ **C**

↑ **こたえ** ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。
5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。

前期を振り返って＜保健室利用から＞



保健室利用は、6、9月がやや多かったですが、月ごとにはそれほど大きな差は見られませんでした。来室理由は、体調不良やケガはもちろん、身長を計ったり、何か借りに来たり、なんとなく等、様々な理由での来室も多かったです。

季節の変わり目や休日後は体調を崩してしまう人が増える傾向があります。休みの日でも日頃の生活リズムを崩さないように過ごすことが大切です。

●視力検査をしてみませんか？

目が見えにくい気がする、目が疲れている、眼鏡が合わなくなった、今の視力を測ってみたいなど、何かありましたら、保健室でも視力検査ができますのでお知らせください。

●受診報告ありがとうございます！

受診結果がたくさん届いています。ご協力ありがとうございます。まだ受診していない方は早めの受診をお勧めします。受診後は結果をお知らせくださるとありがたいです。

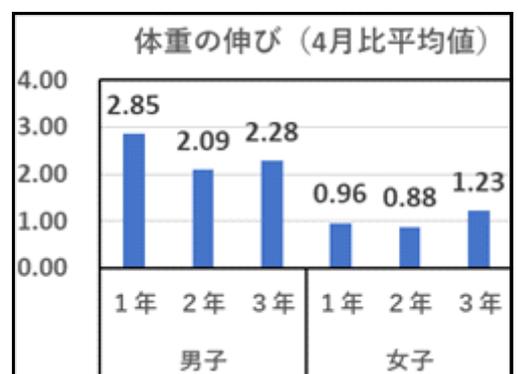
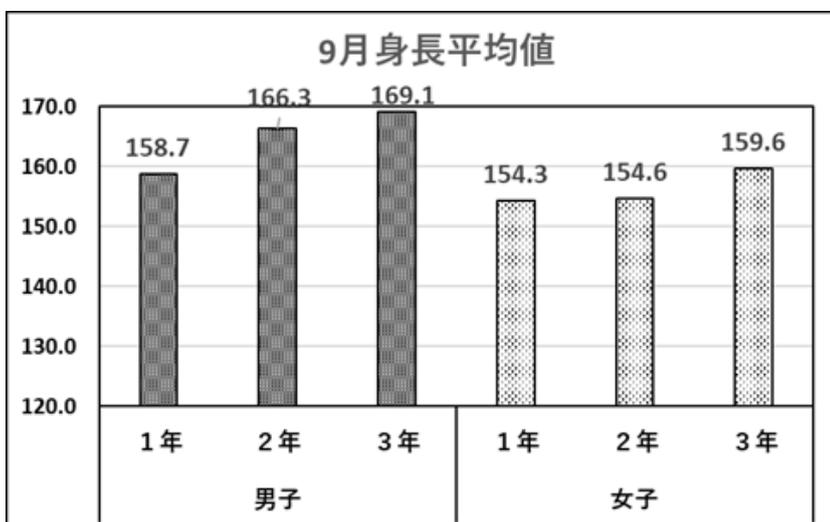
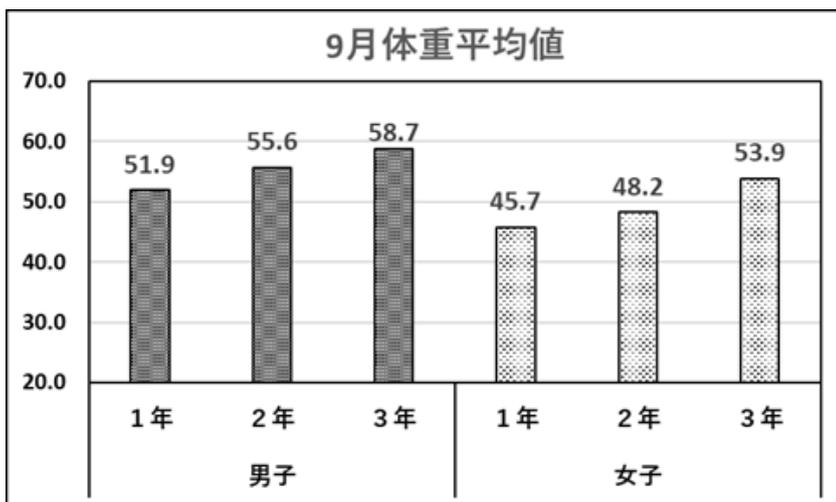
夏休み明け身長・体重測定結果から

＜身長・体重平均値＞

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	158.7	154.3	51.9	45.7
2年生	166.3	154.6	55.6	48.2
3年生	169.1	159.6	58.7	53.9

＜4月からの伸び(平均値)＞

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	3.77	1.72	2.85	0.96
2年生	2.79	0.81	2.09	0.88
3年生	1.93	0.65	2.28	1.23



全体的には、バランス良く伸びている人が多かったと思いますが、身長の伸びはばらつきが大きかったです。体重は変わらない、減ったという人も多く見られました。

中学生は成長期なのでしっかり食べることが大切です。栄養が足りなかったり、体重が減りすぎたりすると、よく眠れなかったり、体力が落ちて病気にかかりやすくなったりします。一日3食、栄養バランス良く食べることを心がけ、丈夫な体をつくり、健やかに成長して欲しいと思います。