



今週末はいよいよ学校祭ですね。部活動の練習や学校祭の準備などで忙しい毎日ですが、朝晩涼しくなってきたせいか、体調を崩す人が増えています。疲れをため込みすぎないように気を付け、体調が優れない時には思い切って休むことも大切です。休養を上手に取りながら、学校祭ではこれまで準備や練習をしてきた成果を十分に発揮してほしいと思います。

*** **10月10日は目の愛護デー** *** ~目を大切にしよう~ *****

こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみましょう。友だちやおうちの人に聞いてみてもいいですね。

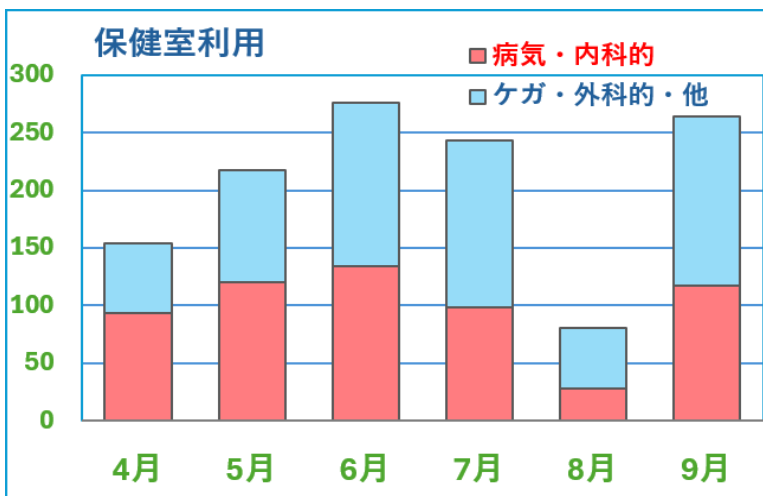


- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

気になる症状
があるときは、
保健室へ！
視力検査を
して確認し
てみよう。

一つでも当てはまったら**視力が落ちているサイン**かもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。

前期を振り返って＜保健室利用から＞



保健室利用の総数では、多かったのは9月、6月でした。頭痛や腹痛などの内科的症状での来室は5月、6月、9月の順に多かったです。ケガなどの外科的症状は、6月が断トツに多く次いで5月、7月でした。来室項目で最も多いのは、「その他」で主な理由は、身長測定、困りごとや借り物などさまざまでした。

後期は、更に寒さが増し風邪などが流行りやすくなりますので、引き続き体調管理に留意して過ごしましょう。

2年生保護者の方へ ＜色覚検査について＞

色覚検査をクラス毎に進めています。10月以降になりますが、全クラスの検査が終わり次第、所見があった方には通知をします。

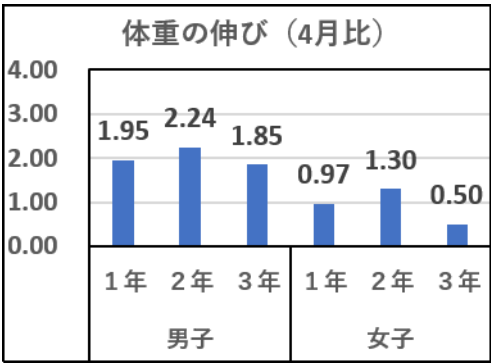
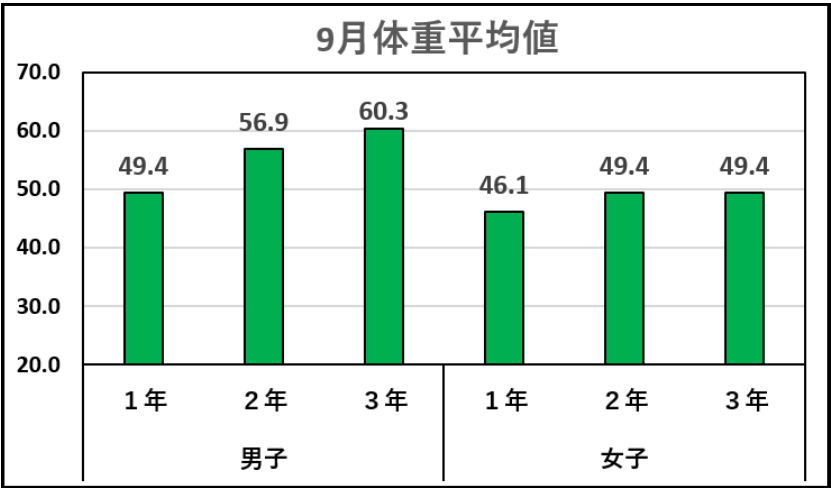
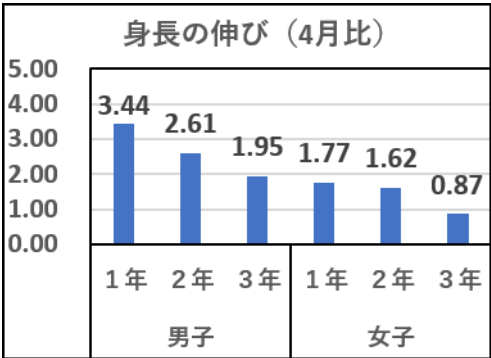
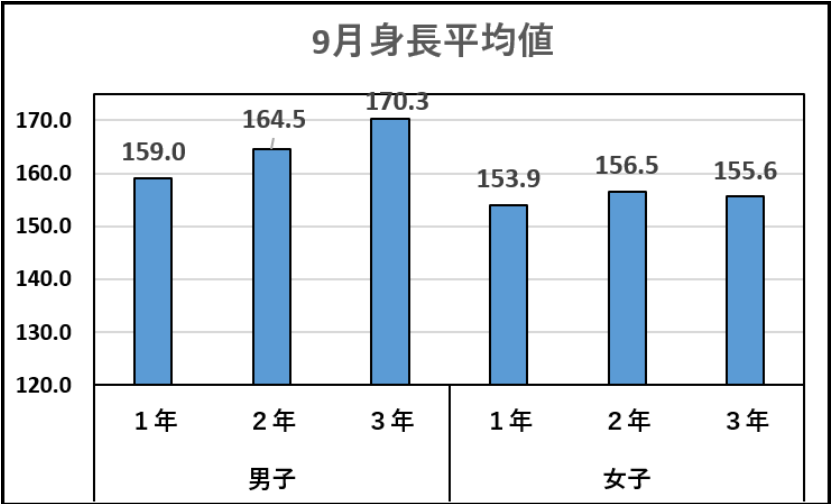
夏休み明け身長・体重測定結果から

＜身長・体重平均値＞

	身長(cm)		体重(kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	159.0	153.9	49.4	46.1
2年生	164.5	156.9	56.9	49.4
3年生	170.3	155.6	60.3	49.4

＜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	3.44	1.77	1.95	0.97
2年生	2.61	1.62	2.24	1.30
3年生	1.95	0.87	1.85	0.50



全体的にバランス良く伸びている人が多かったです。この半年でとても身長が伸びている人も見られましたが個人差が大きかったです。

中学生は成長期なのでしっかり食べ、睡眠を十分にとることが大切です。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感染症にかかりやすくなったりしますので、一日3食、栄養バランス良く食べることを心がけ、運動と睡眠の時間も大切にしてほしいと思います。