

ほけんだより 10月



2024 年
(令和6年)
10月7日
城南中学校

今年の夏は、とても暑かったですが、10月に入ると涼しくなり、やっと秋を感じるようになりました。10月10日は目の愛護デーです。日ごろメディアを見るために、目を酷使しているので、その日はアウトメディアで、ゆっくり読書をしてみませんか？ 秋は、「読書の秋」ともいいます。もし、目が疲れたら目のストレッチをして、和らげましょう。

	学年	身長(cm)		体重(kg)	
		城南中	福山市	城南中	福山市
男子	1	151.5	153.1	44.1	45.2
	2	159.3	159.6	49.6	49.9
	3	165.0	164.6	55.3	54.2
女子	1	151.6	151.2	44.5	44.3
	2	154.1	153.7	48.3	47.2
	3	155.2	155.0	49.3	49.3

今年度の城南中学校の身長と体重の平均値です。（福山市の今年度の平均値も、あわせて載せています。）平均値は、自分がどれだけ大きくなっているか目安になります。「生活リズム」や「運動量」、「栄養面」で、身長・体重の値は変わりますし、個性でもあります。ただ、気になることがある場合は、保健室に来てください。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイング……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……………大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール**※ を覚えておきましょう。……………

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた遠くを**20**秒眺める

アウトメディア、ちょっといいかも！



意識せずについついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうというみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか？ アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいるようです。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

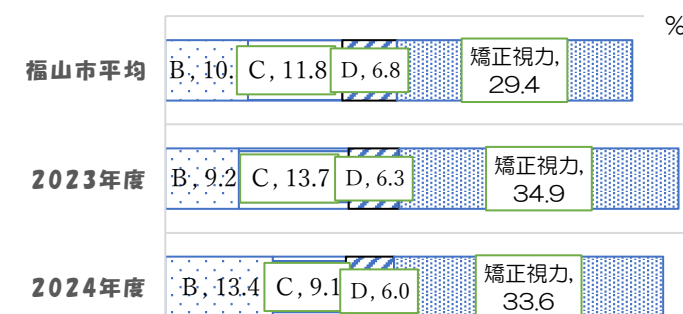
おうちの人と楽しく話げできた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



視力検査の結果



今年度の視力検査の結果は、昨年度と比較すると「B（1.0未満～0.7以上）」の人の割合が増え、逆に「C（0.7未満～0.3以上）」、「D（0.3未満）」「矯正視力」の人が減りました。

視力が下がらないように気を付けましょう。見えにくくなった時は、早めに受診をしましょう。また、視力検査の結果が「C」「D」の人の中で、まだ受診していない人も、早めにかかりつけの病院に相談に行きましょう。