

えがお

寒暖差に気をつけて

日中はまだ暑い日もありますが、朝晩はぐっと気温が下がり秋も深まってきました。来週は体育祭も予定されていますので、寒暖差により体調を崩さないように、衣服の調節などに気をつけて過ごしましょう。

体育祭では毎年、転倒による「すり傷」、太ももの「肉ばなれ」、足首の「ねんざ」などのケガが多く発生しています。体のコンディションを整えて、楽しく参加できるようにしましょう。



- ①朝ご飯を食べてから登校しよう。
- ②夜更かしをしないで、睡眠をしっかりとろう。
- ③手足の爪は、短く切っておこう。
- ④汗ふきタオルを持って来よう。
- ⑤こまめに水分補給をしよう。⇒ 水筒を忘れずに持って来よう。
*1日の活動に合わせ、十分な量を用意してください。
- ⑥登校前の健康観察・検温を忘れずに。
- ⑦準備体操をしっかりとやろう。特にストレッチを念入りに！



身体測定(9月)の結果

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		本校 (9月)	4月から の増加	本校 (9月)	4月から の増減
男子	1年	157.5	+3.3	48.7	+4.0
	2年	163.4	+2.6	52.6	+1.1
	3年	166.9	+1.9	54.3	+1.5
女子	1年	154.4	+1.6	46.3	+3.1
	2年	155.0	+0.8	47.2	-0.2
	3年	156.9	+0.7	49.8	-0.2

BMIの計算方法

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上～25未満
肥満(1度)	25以上～30未満
肥満(2度)	30以上～35未満
肥満(3度)	35以上～40未満
肥満(4度)	40以上

- この時期は1年男子の成長が著しいですね。
- 2, 3年生女子は、体重が減っている人が多くて気になりました。身長の伸びは止まっても、体はまだまだ成長していますし、やせたがっている人のほとんどは、やせる必要がありません。成長期の皆さんは特にバランスの良い食事をしっかりと摂り、適度な運動を心がけましょう。
- 無理な食事制限をすると、骨がもろくなる、貧血になる、感染症にかかりやすくなる、ホルモンバランスが乱れる、肌や髪がボロボロになる、摂食障害に陥る、精神的に不安定になるなど、心身に影響が出ることがあるので注意が必要です。
- 最近流行している糖質制限ダイエットは、正しく行わないと摂取カロリーを制限すると同時に筋肉を減らして基礎代謝を落としてしまい、一時的に体重が減っても、長期的に見るとリバウンドしやすい体へと変化してしまうそうです。健康上の理由でダイエットが必要な場合は、専門家の指導を受けて行うようにしましょう。



10月10日は 目の愛護デーです

こんな人はいませんか？
あなたの目、疲れているかも！？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

疲れ目解消 4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

