

ほけんだより



第6号

平成29年10月3日
高岡市立牧野中学校

10月になりさわやかな風が吹く、過ごしやすい季節となりました。

合唱コンクールに向けて、授業の時間だけでなく、朝や放課後の時間を使って熱心に練習する姿が見られます。何ごとにも一生懸命に取り組む牧中生の姿は、とても素晴らしいと感じます。

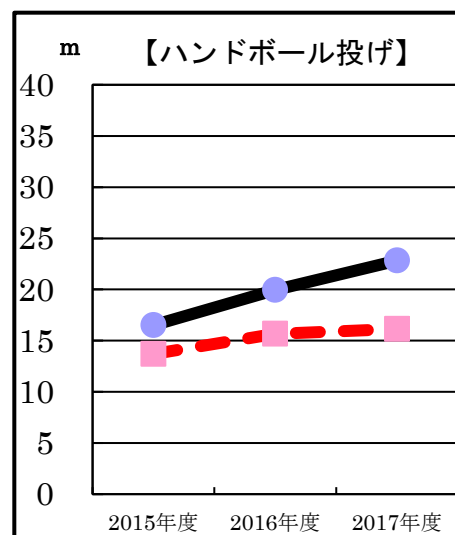
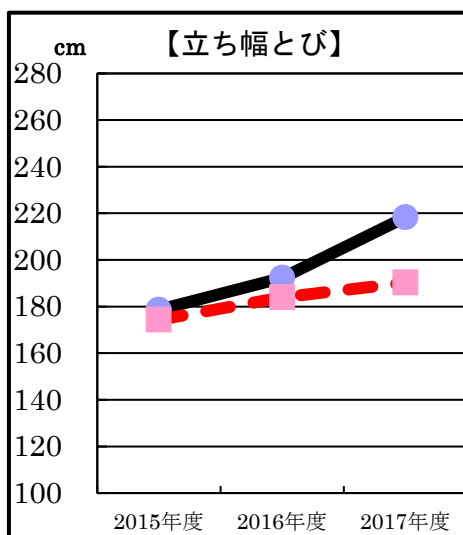
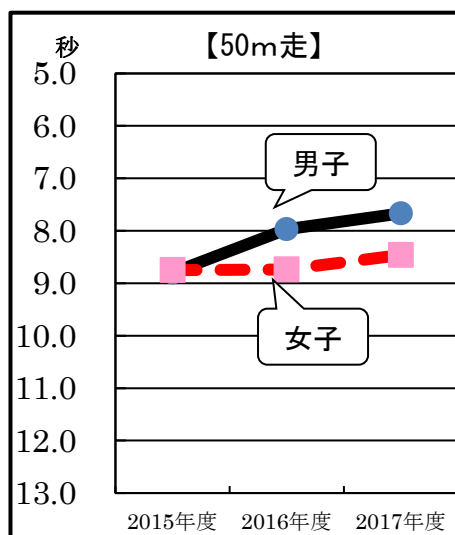
しかし、朝晩と日中の寒暖の差が大きく、かぜをひきやすい時期です。本校でも発熱のため欠席する生徒が見られます。行事も多く、気付かないうちに疲れがたまっているかもしれません。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。



10月9日は体育の日です ～牧中生の今～



【平成29年度 3年生の新体力テストの年次推移】



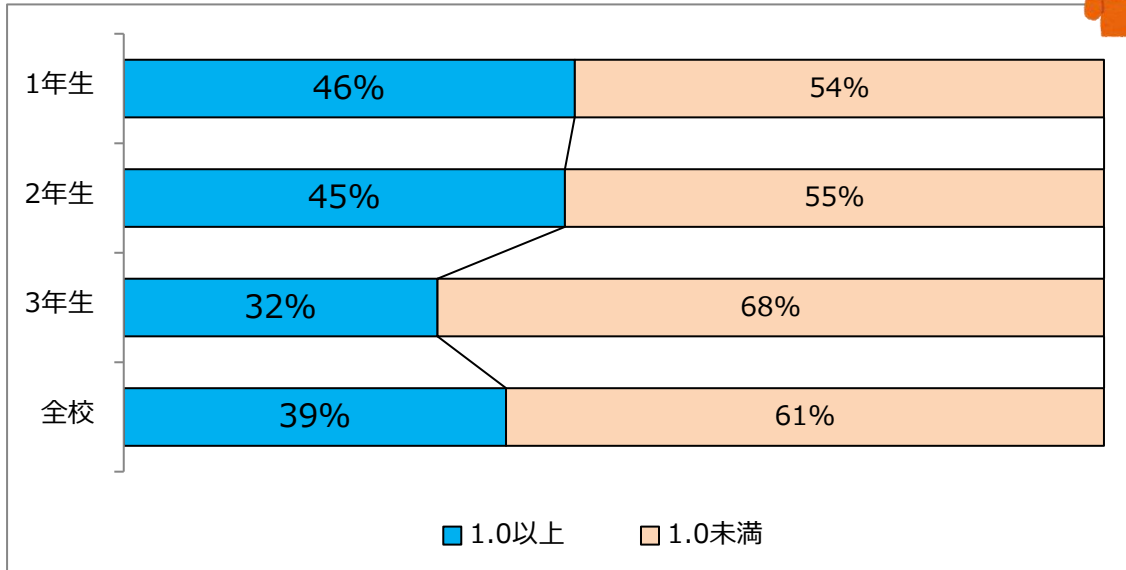
3年生の体力テストの年次推移を見ると、1年生の頃と比べて男女ともほとんどの種目で数値が上がり、体力が向上していることが分かります。昨年度の3年生も同じ傾向が見られました。1、2年生のみなさんもこれから体力の向上が期待できそうです。

また、「毎日朝食を食べる」「決まった時間に夕食を食べる」「決まった時間に寝る」など、規則正しい生活習慣が身に付いている生徒の体力合計点は、高い傾向が見られました。よい生活習慣が体力向上の原動力になっているようです。

本校では、6月に実施した「健康づくりノート（とやまゲンキッズ作戦）」の結果、「毎日朝食を食べる」生徒が91.5%と高率でした。体力向上につながるよい生活習慣が身に付いているようです。ご家庭での協力の賜物と言えるでしょう。しかし、睡眠時間やメディア利用時間については、改善が必要な状態です。低視力者も学年が上がるにつれて増える傾向にあります（裏面参照）。

メディア利用をしたいために睡眠時間を削っていませんか。この機会に限られた時間を有効に使えるよう、生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。

9月視力測定の結果



9月に行った視力検査の結果を見ると、裸眼で1.0未満の生徒は学年が上がるにつれて増加していることが分かります。目は知らず知らずのうちに疲れがたまっていきますので、生活習慣を見直すとともに以下のことに気を付けて目を大切にしていきましょう。

○画面の光に注意！身近にあふれるブルーライト

パソコンやテレビ、ゲーム、スマートフォン等の画面からは、青色の光「ブルーライト」がたくさん出ています。ブルーライトは、目に見える光の中で一番エネルギーが強いので、身体にいろいろな影響を与えます。ブルーライトを見ると、目の筋肉が酷使され、疲れ目や肩こりが起こります。また、寝る直前までブルーライトを見ていると、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりと、睡眠の質を低下させる恐れがあります。

- ・ 時間を決め、だらだらと長時間見ない。
- ・ 部屋を明るくし、ディスプレイ画面から離れて見る。
- ・ 就寝1時間前は、ディスプレイ画面を見ない。



○積極的に休息を取ろう！

普通の生活をしているだけでも、目は使われています。遠くを眺めたり、マッサージをしたりして、積極的に目をリラックスさせてあげましょう。



秋冷えに注意しよう

朝晩が冷え込むようになりました。寝るときも日中と同じように薄着で過ごしている人はいませんか。学校でも、家でも、気温に合わせて服装の調節をしましょう。また、体調が悪いときは、早めに寝るよう心がけ、症状が悪化しないように注意しましょう。

