

# 保健だより

奈良中学校 保健室 : R3. 10. 4



< 学校教育目標:「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

だんだんと涼しくなり、秋らしくなってきました。秋といえば、食欲の秋、運動の秋、読書の秋…いろいろなことに挑戦できる季節です。

この時期は、寒暖差があるため、体調を崩しやすくなると思います。就寝時は、身体を温めたり、日中は衣服で体温調節したりして、体調管理していきましょう。

## \* 9月身体測定結果(平均) \*

夏休み中の部活中止による運動不足や分散登校による給食カットの影響か、体重が減少した生徒が目立ちました。また「肥満」と「やせ」で二極化の傾向が見られます。自分の体重に、ナーバスになりすぎるのは、あまりよくありませんが、急激な体重の増減は気を付けたいものです。

部活を引退した生徒は、特に適度な運動が大切です。食べるタイミングや食べる量にもよく注意しましょう。

	4月身長 →	9月身長	伸び
1年男子	156.5 →	159.3cm	+2.8cm
2年男子	160.5 →	162.7cm	+2.2cm
3年男子	165.0 →	166.6cm	+1.6cm

	4月体重 →	9月体重	伸び
	48.6 →	50.1kg	+1.5kg
	50.6 →	52.3kg	+1.7kg
	54.1 →	56.1kg	+2.0kg

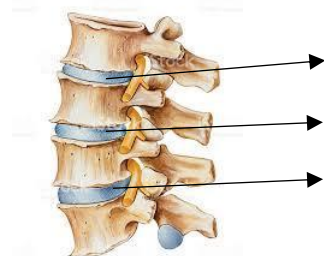
	4月身長 →	9月身長	伸び
1年女子	154.4 →	155.3cm	+0.9cm
2年女子	153.0 →	153.7cm	+0.7cm
3年女子	156.3 →	156.1cm	-0.2cm

	4月体重 →	9月体重	伸び
	47.9 →	48.7kg	+0.8kg
	47.5 →	47.3kg	-0.2kg
	50.9 →	51.2kg	+0.3kg

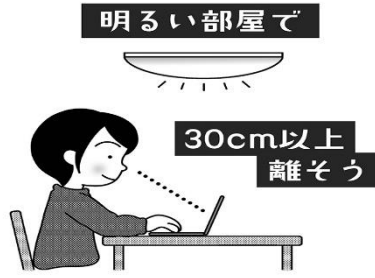
### どうして4月より身長が縮んでしまったの??

人間の背骨は30個以上の骨からできています。横から見るとゆるく曲がっているのは、体重をうまく支えるためです。骨と骨の間にはクッションの役目を果たしている椎間板（ついかんばん）があります。椎間板はやわらかく、へこんだり戻ったりするため、体を前後左右に曲げることができるのです。

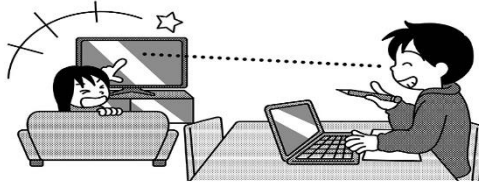
椎間板は一日中立って重みがかかると、少しずつ縮んでしまいます。そのため、朝よりも夜のほうが身長が低くなります。個人差はありますが、朝と夜では1cmくらいの誤差が生じます。でも、夜、寝ている間に椎間板が水分を吸収し元に戻ります。ですから（身長があまり伸びていない場合）4月の午前中に測定した身長より、9月の昼休みに測定した身長が低くなるということが起きてしまうわけです。



椎間板



1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう

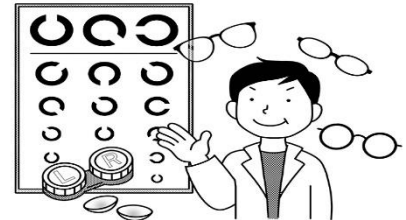


スマホも  
タブレットも  
1人1台!!

目に優しい  
生活習慣を



定期的に眼科医の  
指導を受けよう



みなさんは、1日どのくらいトイレに行っていますか？学校では1回しか行かないという声を聞いたり、中には0回という声を聞いたりします。

学校でトイレに行く回数が少ない理由には、「トイレに行くのが恥ずかしい」「トイレが汚い」「トイレが怖い」…など様々あげられます。また、水分を取らないことも考えられます。人間が1日に必要な水分は2.5Lです。(食事に1.0L、体内で作られる水0.3L、**飲み水で1.2L摂取する必要があります**)



尿を我慢し続けてしまうと、膀胱(ぼうこう)にある筋肉が全て収縮してしまい、膀胱(ぼうこう)に尿が溜っているのに排尿できない状態となります。膀胱炎(ぼうこうえん)をはじめ、様々な病気になる可能性が高まります。

また腹痛を訴えて保健室に来室する人も目立ちます。排便は、毎朝決まった時間に家のトイレに入ることが大切です。



## \*今年度最後の検診です\*

検診内容	日時	対象者
耳鼻科検診 (酒巻クリニック 酒巻 牧子先生)	<b>10月6日(水)</b> 9:20~	ならの木, 1年生全員, 2・3年生(昨年度耳疾病指摘者, 保健調査票内アンケート)

### 前日までの準備

右耳→左耳  
の順番です!  
覚えましょう!



- \*前日までに耳そうじをしましょう。
- \*髪が耳にかかる人はゴムやピンを用意しましょう。
- \*名札とマスクを用意しましょう。

### 保護者の皆様へお知らせ

新型コロナウイルス感染予防のため、平時とは異なる方法で実施します。昨年同様耳のみの検診になります。(鼻や喉の検診を行いたい場合は、個別で酒巻クリニックまで予約をお願いします。)