

# ほけんだより

# 10月



令和4年10月6日

立川市立立川第二中学校

校長 山口 聡

養護教諭 中島 千恵

校庭の木々も少しずつ色づき始め、秋の訪れを感じます。中間考査が終わり、10月27日には合唱祭が予定されています。

合唱祭に向けて、まもなく本格的に練習が始まります。規則正しい食事や睡眠を心がけ、より一層体調管理に気を付けて行事を迎えましょう。飛沫拡散防止のため引き続きマスクを着用しましょう。



※水筒を持参しましょう！マスクを着用していると、喉の渇きに気付きづらいですが、なるべく合唱前後に水分補給し、喉のセルフケアをしましょう。

※予備のマスクを持参しましょう！合唱すると、マスクの内側に水滴がつきやすいです。

## ☆☆☆ 10月の保健目標 ☆☆☆

### 目👁️を大切にしよう！

## 👁️👁️ 10月10日は 目の愛護デー



私たちが外界から得る情報の80%は目から入ると言われています。知らず知らずのうちに働き者の目を酷使していることも…。次の点に注意して、普段から目に優しい生活を心がけてください。その他、バランスのとれた食事や、規則正しい生活リズムも、目の健康を保つ上では重要です。

メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに



コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう

テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意！



1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう

遠くのものを見て目の筋肉をリラックス



近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす

長時間の紫外線はできるだけ避ける



晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア

◆色覚検査について◆養護教諭が実施する簡易的な検査です。診断するものではありません。

日程	対象者	場所	備考
11月下旬予定	1年希望者	保健室	10/11(火)に希望調査配布予定

\*希望調査票は、10月21日(金)までに担任へご提出ください。検査日程は、決まり次第ご連絡します。



◆身体測定平均結果◆【令和4年度実施】

第二中	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	154.7	154.5	162.4	154.7	164.1	157.8
体重(kg)	46.4	44.9	50.6	46.4	55.0	48.9



## 薬物乱用防止標語作品 受賞おめでとう!

東京都福祉保健局が主催する「薬物乱用防止標語」の募集に応募したところ、立川市内の選考で2名の作品が入選しました。協力してくれたみなさん、ありがとうございました。

2-3 渡部 来愛さん 会長特別賞 | 一度だけ その一瞬で 奪われる あなたの希望と 大きな未来  
 3-3 佐藤 麗衣さん 佳作 一度だけ そんな言葉に誘われない 未来の自分を今守れ



### 整形外科（運動器）検診について

日時：11月中旬 13:00～ 場所：保健室

本校の整形外科校医の林先生による整形外科検診があります。  
 肘・膝・腰など、スポーツが原因と思われる症状がある人や、  
 スポーツが原因ではないけれど腕や脚に異常が続いている人、  
 1学期の内科健診結果にて、検診をおすすめされた人が対象です。

10月19日（水）に受診希望調査配布予定。

※希望者：11月4日（金）までに担任の先生に提出しましょう。



### 保護者の皆様へ

上記の日時で、整形外科（運動器）検診を予定しております。  
 運動器とは、「骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経などの身体を支えたり動かしたりする器官」です。四肢の状態の異常を見るのが、運動器検診です。

立川市では、整形外科の校医が各校に配置されています。上記のような症状があり、すでに整形外科を受診している生徒は検診に申し込む必要はありません。早期発見・早期治療のために少しでも異常のある場合や、内科健診結果にて、整形外科検診をおすすめされた場合は今回の検診に申し込む、または整形外科のご受診をご検討ください。

