

# ほけんだより

# 10月



令和3年10月11日  
立川市立立川第二中学校  
校長 飯田 芳男  
養護教諭 宿村 綾子

暑さもようやく落ち着き、朝晩涼しくなりました。規則正しい食事、睡眠を心がけ、より一層体調管理に気を付けましょう。

10月30日の合唱祭に向けて、もうすぐ放課後の練習が始まります。合唱練習の際は、飛沫拡散防止のためマスクを着用し、生徒同士の距離を十分に確保するなど感染症対策に努めながら取り組みましょう。



## ◆色覚検査について◆ 検査表を用いて検査をします。

日程	対象者	場所	備考
11月下旬予定	1年希望者	保健室	10/12(火)に希望調査票配布

\*希望調査票は、10月22日(金)までに担任へ提出してください。日程は、決まり次第連絡をします。



## ◆身体測定平均結果◆【令和3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)	155.4	151.6	161.6	156.4	167.8	157.6
体重(kg)	44.2	42.2	49.2	47.1	56.7	50.1



【令和3年度 立川市中学校平均値】

立川市	1年		2年		3年	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長(cm)	153.9	152.3	161.2	155.2	166.0	157.1
体重(kg)	44.4	44.0	49.9	47.2	54.3	50.0



## 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3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。

3-2	小出 奈那さん	会長特別賞	薬物の 軽い乱用 暗い未来
3-3	村瀬 敦音さん	会長特別賞	乗っちゃダメ 軽い誘惑 重い代償
3-6	栗原 敏彰さん	会長特別賞	ダメゼッタイ やってからでは もう遅い 人間壊す 悪魔の薬

# 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。

<p>メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに</p> <p>コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう</p>	<p>テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意！</p> <p>1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう</p>	<p>遠くのものを見て目の筋肉をリラックス</p> <p>近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす</p>	<p>長時間の紫外線はできるだけ避ける</p> <p>晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア</p>
---	--	---	---

目にいい食べもの

## 目薬のさしか方



### 整形外科（運動器）検診について

日時：11月下旬 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、また、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が対象です。

10月20日（水）に配布する希望調査票を確認し、希望者は11月5日（金）までに担任の先生に提出しましょう。

### しっかり治そう スポーツ傷害



### 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。すでに整形外科にかかっている生徒は検診に申し込む必要はありませんが、早期発見・早期治療が重要です。少しでも異常がありましたら、今回の検診に申し込むか、整形外科を受診することをご検討ください。

