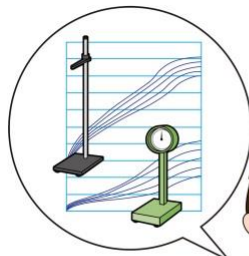


中等保健室 10月6日

秋の気配が漂ってきました。風が気持ちよく、過ごしやすい季節になってきましたが、朝夕を中心に気温の「寒暖差」が大きくなっています。体調管理をしっかりと、読書や芸術、スポーツなど、秋を充分楽しみましょう。



## 自分の成長曲線グラフを見てみよう！

各自に成績ファイルと一緒に配布されます。

### 【グラフの見方】

① 左の縦軸…身長 (cm)    ② 右の縦軸…体重 (kg)    ③ 下の横軸…年齢 (歳)

成長曲線は、「パーセンタイル」と呼ばれる3、10、25、50、75、90、97といった基準線に分けられています。これは、例えば身長3パーセンタイルは同性同年齢の者が100人並んで前から3番目、10パーセンタイルは前から10番目の身長を意味しています。

### 【成長曲線のポイント】

成長曲線は、身長・体重が基準線に沿って伸びていれば適正であり、体重については、基準線に対して急に上向き、あるいは下向きに成長を示す場合は、病的な「肥満」「やせ」の心配がありますので気をつけてください。基準線のカーブとは大きく異なる曲線になったり、帯からかなりはみ出すような場合は、医師に相談してください。

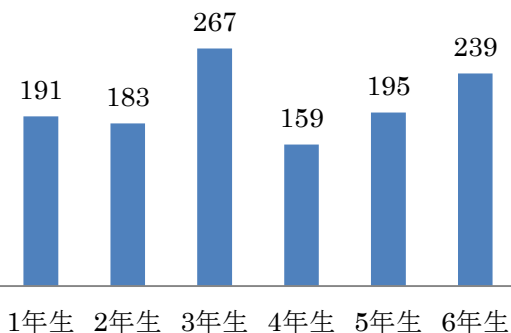
## 4月～9月までの保健室来室状況

1, 2 3 4人 (のべ人数)

\* 皆さんは、健康に過ごせましたか？



## 【学年別来室者】



10月10日  
目の愛護デー



ドライアイと3つの「コン」

涙の量の減少や涙の質が変化することによって、目の表面が乾燥し、障害（傷）が生じる「ドライアイ」。このドライアイを引き起こす環境要因として、3つの「コン」があげられています。まずは「パソコン」。画面に集中しているとまばたきの回数が減るため、涙の分泌量も減少します。意識してまばたきすることが大切です。次に「エアコン」。部屋が乾燥すると、目も乾きやすくなります。加湿器を置くなど保湿を心がけましょう。最後に「コンタクトレンズ」。とくにソフトコンタクトレンズは目が乾燥しやすいといわれます。メガネと併用するなど、装用時間を短縮させる工夫も必要です。

# ドライアイを ふせぐには



●蒸しタオルなどで  
目を温める

●まばたきを意識して  
多くする

1時間ごと  
に10～15分  
休もう



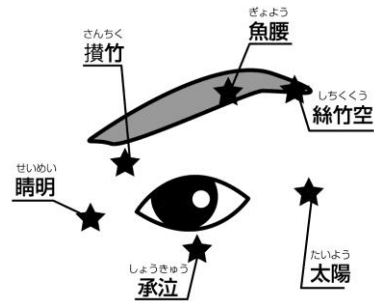
●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目に直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



## 【疲れ目に効くつぼ】

\*ツボは、左右対称に存在します。  
一か所を5～6回押せばOKです。



\*『7つのまちがいさがし』答えはホームページをご覧ください。

「いつでも、どこでも」は  
目に負担がかかります



「いつでも、どこでも」は  
目に負担がかかります

