

保健だより 1月

高岡市立中田中学校
2025・1・9

今年は、もっと！『自分を好き』になれるといいな♡



「自分のことが好きですか？」と聞かれたら、あなたはどうか答えますか？
「どうかなあ…」ととまどう人や「自分が大好き」と答える人もいるかもしれませんね。今の自分をもっと好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しく付き合えたり、毎日がもっと楽しくなるはずです…。
ぜひ「自分をもっと好きになる！」を今年の目標に加えてみてください。



♡ 自分を好きになる方法 ♡

できそうなことから
試してみてください！

- ★ 誰かと自分を比べない ⇒ 自分は自分！と割り切る（SNSは、ほどほどに）
- ★ 他人の目を気にし過ぎない ⇒ 見られているようで、意外と見られていない。
- ★ 自分の思いを優先する ⇒ がまんしてばかり…はよくない！
- ★ 自分をほめる ⇒ 小さなことでOK！自分をほめるクセをつける。
- ★ 自分は、ここを頑張っているからすごい！ここはえらい！を3つ作っておく。
- ★ 早めに休んで、体と心の疲れをとる ⇒ ポジティブでいるために睡眠は大事！

1月の身体計測の結果

この1年で「体」も「こころ」も大きく成長しました。

() 内は、4月からの増減

	1年生		2年生		3年生	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子
身長	159.1 cm (+5.5 cm)	155.0 cm (+2.2 cm)	166.6 cm (+3.3 cm)	157.4 cm (+1.4 cm)	171.2 cm (+2.5 cm)	159.5 cm (+0.4 cm)
増加の 最大値	+8.9 cm (K君)	+4.4 cm (Sさん)	+7.9 cm (I君)	+3.4 cm (Nさん)	+4.8 cm (I君)	+1.4 cm (Yさん)
体重	50.4 kg (+4.6 kg)	46.0 kg (+3.0 kg)	55.0 kg (+3.8 kg)	51.9 kg (+1.2 kg)	58.0 kg (+3.8 kg)	50.4 kg (+0.4 kg)
増減の 最大値	+7.2 kg	+8.6 kg	+10.0 kg	+3.7 kg	+6.7 kg	+4.0 kg

1月の視力測定の結果から

▲視力1.0未満の人の割合

1年：男子(56.2%) 女子(63.4%)
2年：男子(47.8%) 女子(70.6%)
3年：男子(73.7%) 女子(71.4%)

▲メガネやコンタクトレンズ使用者の割合

1年：男子(37.5%) 女子(47.4%)
2年：男子(39.1%) 女子(52.9%)
3年：男子(36.8%) 女子(57.1%)

▲視力0.6以下（黒板の文字が見えにくい視力） でメガネ等を使用していない人の割合

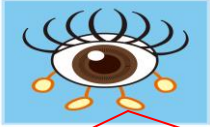
「全校の6.5%」



受験生は、受験会場の
黒板の文字が見えるか、
メガネやコンタクトの度
数が合っているかなども
確認しておこう！

近視は、「将来の目の病気」との関連が大きい！

(文部科学省資料より)



「視力が悪くなくても…メガネやコンタクトレンズを使用すれば見えるから大丈夫。」とっていませんか？

近視が進行することで…大人になってから『目の病気にかかる』リスクが高くなります。

★ 近視の程度が進むほど、将来、目の病気（後囊下白内障・緑内障・網膜剥離等の目が見えなくなる病気）のリスクが高くなること、疫学データの蓄積から明らかになってきました。

★ 将来の「目の病気を予防」するために、「近視を進行させない」ことが大切です。

視力低下を防ぐためにできること

① 外で過ごす時間を増やす。

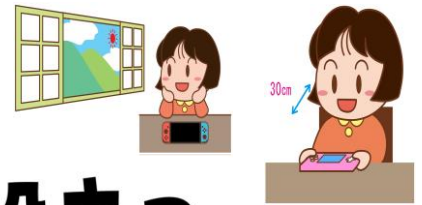
日中に外で過ごす時間が多いほど、近視になりにくく、近視の進行も遅いことが分かっています。（休日には、1日2時間程度、屋外で過ごす。）

⇒ 建物の影や木陰でも、近視予防に必要な光の明るさを確保することができます。



② 近い所を見る作業で気を付けること（特にスマホ・ゲーム・タブレット…使用時）

- ・部屋は明るくする。
- ・目は、画面から30cm以上はなす。
- ・30分に1回は、20秒以上、遠くを見るなど目を休める。



感染予防に役立つ

手洗い・消毒
だけじゃない！

あんなこと

こんなこと

常に換気する場合は、対角線の窓を2か所15cm程度開けておく。



室内の湿度の目安は40~60%ですが、実際はそれ以下が多い…。冬もしっかり水分補給！



□呼吸だと乾燥した空気や細菌・ウイルス等が直接体内に入ってしまう感染症にかかりやすい。



□の中
の健康は、
全身の健康
に関係あり！