

たんぽぽ

インフルエンザの流行が全国的にスタートしました。鳥取県では、今のところインフルエンザではなく、**感染性胃腸炎**の患者数急増(東部、中部が特に多い)で、そちらの心配をしているところですよ。
 感染性胃腸炎のウイルス(ノロ・ロタなど)は、症状があっても 2~3 週間ほどは便とともに排出されます。
 なので、不特定多数の人が使うトイレを使用した後は、石けんでの手洗いを念入りにすることが大事です。特に3年生は入試のストレスなどで、免疫も低下しがちなので、手洗い・うがいと感染症対策を習慣に!!



2016年「世界エイズデー」
キャンペーン

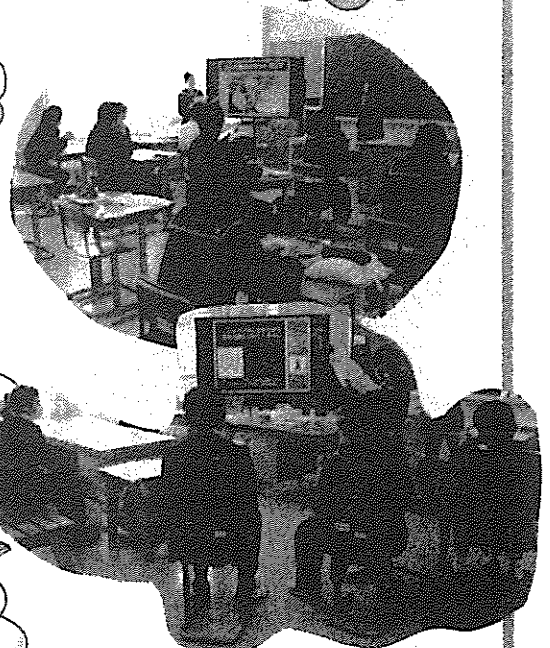
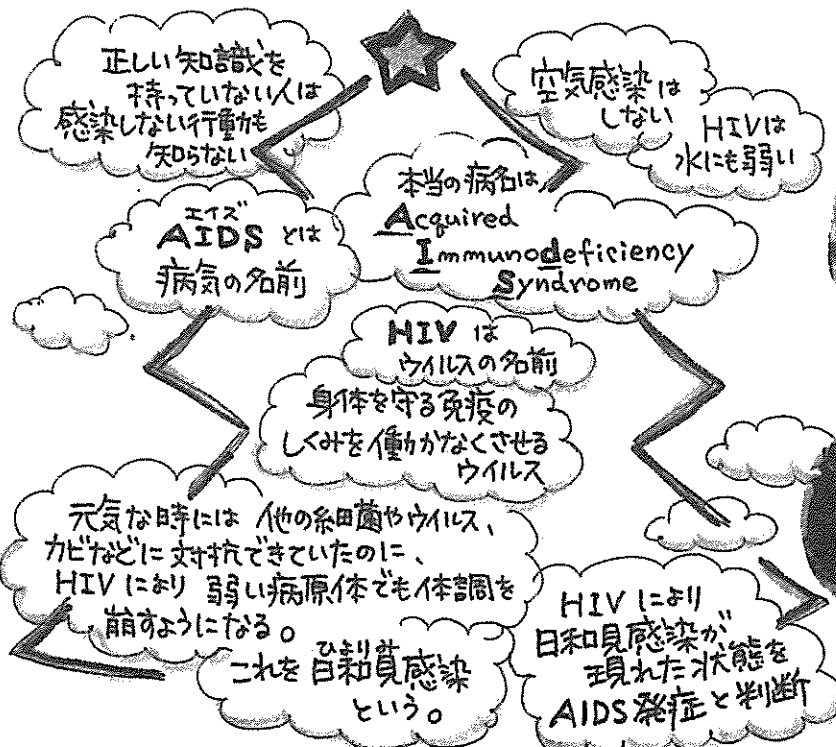
『**知っていても 分かっていても**』
～AIDS IS NOT OVER～

予防 検査 治療 支援 理解

エイズ AIDS や HIV のことを知っていても、知識として分かっていても、行動がイキわなければ、効果的な予防にはつながりません。だからみんなが正しい知識を得て、『5つの行動力』、～予防・検査・治療・支援・理解～を実践することが大切なのです。



今年も
**レッドリボンの
取り組みを
しています。**



保健委員さんが学級でプレゼン!

【12月の保健目標】 冬季の感染症予防／積雪時の安全

体重は一生自己管理が

4月からの成長

成長の速度は本当に個人差が大きく、色々な影響を受けるものです。栄養・運動、睡眠はもちろんのこと、精神的なストレスや自然環境、社会・家庭環境、最近ではスマホやゲーム機などの長時間使用による光の刺激の影響も……

思春期に入り、急激な身長伸びを「成長スパート」と言いますが、平均してみると
 女生では11歳頃
 男生では13歳頃に
 ピークがくるのだそうです。
 とはいえ、思春期開始の時期も、人によって3~4年ほどの違いがあると考えられます。

	◆男子平均 (4月からの増加平均)		◆女子平均 (4月からの増加平均)	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
中1	153.5 (+4.3)	41.0 (+2.2)	153.1 (+2.2)	45.1 (+1.4)
中2	162.1 (+3.6)	51.4 (+1.3)	153.0 (+1.4)	46.7 (+0.9)
中3	168.7 (+1.9)	59.1 (+2.5)	155.8 (+0.9)	51.3 (+0.5)

思春期の 体型の特徴

- ☆ 身長が伸び、
体重が増える。
(骨量や筋肉量の増加)
- ☆ 小生ホルモン(男性ホルモン)
の働きで、
男女のちがいがはっきりと
してくる。



男の子の特徴

筋肉量が増え、かっりとした体型に近づいていきます。
 男生が一生の中で一番カロリー・エネルギーを必要とするのが「高校生時代」。思春期の始まりが女生と比べて約2年遅い為、高校の頃に身体ができていきます。



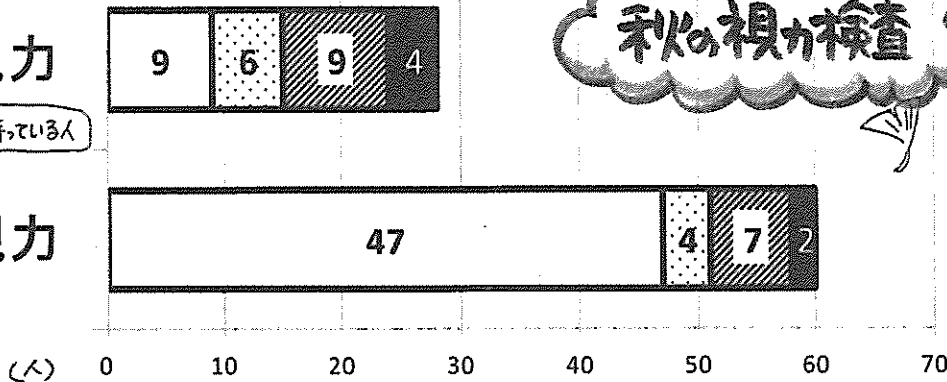
女の子の特徴

体脂肪が増え、ふくらたれみをあびた体型に近づいていきます。
 女生は小学校高学年から思春期が始まります。女生が一生の中で一番カロリー・エネルギーを必要とする時期は「中学生時代」です。欠食やダイエットなどでエネルギー不足になると貧血・疲労骨折・生理不順などの影響が現れやすくなります。

矯正視力

メガネを不着している人

裸眼視力



□ A : 1.0以上 ■ B : 0.9~0.7 ▨ C : 0.6~0.3 ■ D : 0.3未満

秋の視力検査

視力が低下しても普段の生活の中ではあまり困らないのかもしれないけれど……授業中に黒板の字、ホワイトボードの字が見えにくいのは学習に影響がでています。

勉強・読書をしたり、
スマホ・ゲーム機などを
使用する際は

毎年、春とも秋の視力がぐんと下がった人は眼科で眼鏡をすすめられることが多いです。また、眼鏡を使用している人でも、身体の成長に伴い度数が合わなくなっていることも多く、大人とは違って変更に注意しないといけないと思います。

明るい部屋で

正しい姿勢で

休憩しながら

頭やからだなど、
目をくらすように