

# ほけんだより 10月

平成29年10月2日(月) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「目の健康を考えよう」です。



暑い日も少なくなり、過ごしやすい季節になってきました。朝晩と日中の気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなります。10月は中間テストや合唱祭など行事がたくさんあります。衣服の調節や規則正しい生活を心がけ、元気に乗り切りましょう！

## 9月に実施した、発育測定の結果です！



身長	男子	女子
	本校平均	本校平均
1年	156.1cm	152.7cm
2年	162.4cm	156.0cm
3年	167.3cm	157.6cm



成長には個人差があります。一つの目安として参考にして下さい。

体重	男子	女子
	本校平均	本校平均
1年	45.2kg	44.6kg
2年	49.6kg	47.3kg
3年	56.2kg	50.4kg

★自分の身長と体重のバランスを計算してみましょう★

## BMIを求めよう！

BMIとは、身長と体重の関係から計算した肥満度を表す指数です。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

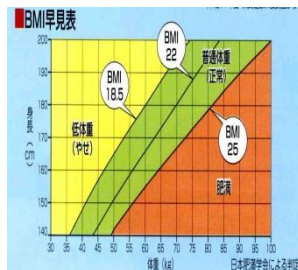
〈例〉身長170cm、体重60kgの場合

$$60(\text{kg}) \div \{1.7(\text{m}) \times 1.7(\text{m})\} = 20.7$$

18.5未満…痩せ気味

18.5～25未満…正常

25以上…肥満



## 標準体重を求めよう！

$$\text{標準体重} = 22 \times \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

10月10日

## 目の愛護デーです！

小さなことから意識して  
VDT症候群を予防しよう



### VDT症候群とは・・・？

VDTとは、スマホやPC、テレビ等の液晶画面のこと。長時間見続けることで身体に様々な症状が現れる病気です。

＜症状＞

- 目：疲れ、痛み、ドライアイ、かすみ、ぼやける、視力低下
- 体：肩こり、全身のだるさ、首・肩・腕・背中への痛み、手足のしびれ
- 心：イライラ、不安感

### ①時間を決めて、明るい部屋で！

長時間、液晶画面を見れば見るほど目には負担がかかります。

1日2時間以内が理想的ですね。

### ②画面から離れて見る。

姿勢を正しくして、40cmは画面と目の距離を離しましょう。

### ③休憩をはさみましょう。

1時間に15分は休憩をとること。

時々遠くを見ることを心がけましょう。

テレビやゲームは、脳を興奮させる働きがあります。夜ぐっすり寝て、朝はすっきり起きるために、寝る1時間前には電源を切るようにしましょう！



## 正しい姿勢で机に向かっていますか？



目をノートから30cm以上離す

体を机からグー1つ分空ける

背筋はまっすぐ、背もたれに寄りかからない

深く腰かける

足の裏全体を床につける

### ★ こんな姿勢を続けていると・・・

- ・視力低下につながります。
- ・背骨が曲がり、体が上手く動かなくなります。
- ・内臓が押しつぶされ、肺や心臓に負担がかかります。胃の動きも悪くなります。
- ・歯並びが悪くなります。