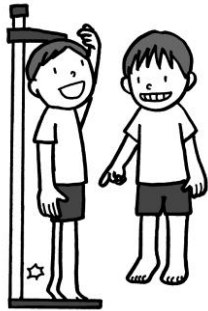


9月の身体測定の結果です



		4月		9月			
		身長	体重	身長	増減	体重	増減
1年	男子	151.5	43.9	156.3	3.9	45.8	1.8
	女子	152.7	44.7	153.7	2.4	44.6	0.7
2年	男子	160.4	49.6	163.4	2.5	51.7	2.0
	女子	155.2	47.3	155.7	1.1	47.6	0.3
3年	男子	164.4	52.8	165.7	1.8	54.6	1.6
	女子	155.2	49.3	156.1	0.6	48.7	-0.1

9月末から10月にかけて、今年度2度目の身体測定をおこないました。測定の前にジャンプをして、少しでも身長を伸ばそうとしてみたり、数値に納得いかず2回目を測ってもらった…という姿もみられました。

全体的には、特に、男子の成長が目立ちました。4月に比べて5cm以上伸びた人は、2年生男子で8人、1年生男子では31人もいました。女子では、体重が減少した人がいたことが気になりました。

ひとりひとりの成長には個人差があります。「増えた」「減った」よりも、自分の身長と体重がバランス良く成長しているかどうかをみるのが大切です。

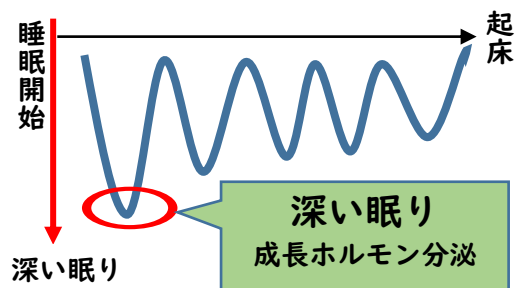


健康と睡眠②

『身長を伸ばすには…』

成長ホルモンの分泌が増えるのは、浅い睡眠中よりも深い睡眠中。その深い睡眠というのは、眠りはじめから3時間ぐらいまでに現れやすいのです。深い睡眠中に成長ホルモンの分泌が増えるので、より質のよい睡眠をとることが大事です。

そこで、注意したいのが、寝る前のスマホの使用。スマホの画面から出ているブルーライトは、人間の脳を活動的にします。成長ホルモンが多く分泌されるのは、身体も脳も眠っている深い睡眠の時ですが、寝る直前までスマホを見ていると、身体は眠っていても脳が起きている状態になり、成長ホルモンが分泌されにくくなってしまいます。寝る直前までスマホを見る習慣がある人は、『0時以降は、スマホを見ない』などのルールを決めるとよいかもしれません。



今年は流行が早い！インフルエンザにならないために

今年は夏休み明けから、インフルエンザによる学級閉鎖もあったようですね。例年より流行が早いので、今から要注意です。北中でも、10月上旬に1名、インフルエンザにかかった人がいました。今年は早めにインフルエンザ予防の対策をしたほうが良さそうです。

対策① ワクチン接種

大府市では、中学3年生と高校3年生には、インフルエンザワクチンの費用の補助が出るそうですね。3年生の自宅には、案内が届いていると思います。もうすでに、接種に行ったという人や予約をとったという人もいます。ワクチンの効果が出るまで、接種してから2週間程かかります。11月中には接種を受けたいですね。

インフルエンザ



早めの予防接種を

対策② 手洗い



↑汚れが付きやすいところ

正しい手洗いしていますか？

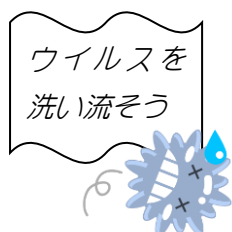
手についたウイルスを洗い流し、感染を防ぐために、手洗いはとても重要です。適当に洗うのではなく、汚れが付きやすいところ（右の図）を意識して、ウイルスを洗い流すような感じで洗うと◎です。

それから、毎日きれいなハンカチを持ってくることを、お忘れなく。

正しい
手洗い

汚れが付きやすい

3ポイントを意識！



★★保健室から連絡★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

●歯科相談（CO・GO）があります。 11/26（火）13:30～（期末テスト2日目）

対象者：①4月の歯科検診でCO（むし歯になりそうな歯）またはGO（歯肉炎になりそうな歯ぐき）があった人で、まだ歯医者を受診していない人。受診済の人はお知らせください。

②4月の歯科検診を受けていない人。