

# 保健だより

2016.10.14

氷川町立竜北中学校  
保健室 文責 山口

朝からさわやかな風が心地よい毎日ですね。しかし昼間は気温が高くなり一日の気温差が大きい時期です。体調管理をしっかりと自分なりの実りの秋を過ごしてください。

## 10月の保健目標

目を大切にしよう

### 竜北中生の実態

～1学期定期健康診断結果より

<視力1.0未満の人の割合(%)> 全国平均は平成27年度統計

|    | 男 子   |       | 女 子   |       |
|----|-------|-------|-------|-------|
|    | 竜北中   | 全国    | 竜北中   | 全国    |
| 1年 | 25.71 | 44.33 | 43.75 | 54.52 |
| 2年 | 37.84 | 49.36 | 50.00 | 60.15 |
| 3年 | 54.17 | 54.83 | 48.28 | 62.14 |

全国平均と比較するとすべての学年で視力の良い状態にあるといえます。ただし、3年男子は、全国平均に近い状況です。部屋の明るさ、姿勢、メディアの視聴時間などに注意し、このままの良い状況を保っていききたいものです。

「この頃黒板の字が見えづらい」とか「いつのまにかテレビを前の方で見ている」とか感じている人がいたら保健室で視力検査をしてみましよう。

保健委員会の活動で

講話をしていただきました！



### 氷川町の健康課題

氷川町健康福祉課  
保健予防係  
保健師 本村 望さん

### キーワード

平均寿命と健康寿命      介護の必要な人      脳疾患  
血管がつまる      血管の太さ      健康状態を把握する  
健康診断      バランスのとれた食事

### 自然治癒力の3つの機能



自然治癒力とは、私たちの体に生まれながらに備わっているものです。次の3つの機能があり、体を健康な状態に維持するために働いています。

●恒常性維持機能…体の状態を常に一定に保とうとする働き。例えば外気温が変動しても、体温が一定に保たれるのはこの機能によるもの。

●自己防衛機能…体内に入ってきたウイルスなどの異物と戦い、体を守る働き。免疫システムのこと。

●自己再生機能…傷ついた細胞を修復したり、古くなった細胞を新しくする働き。傷口が治るのはこの働きによる。

### 目のまわりの筋肉をほぐす体操

