

# 保健だより 10月

松井田中学校保健室  
令和6年10月1日  
え！もうおせちの予約？  
夕飯の献立すら  
決まってないのに・・・号

## 令和6年度 第2回 学校保健委員会 in 松躍祭

今月10日に予定されている第1回松躍祭（文化祭）で、保健委員が今年度のテーマである睡眠について実践内容を発表します。当日は、皆さんの家でもよくあるような会話を再現した劇や会場インタビュー、“シエスタ実験”の様子を動画で紹介するなど、皆さんに楽しんでもらいつつ、松中生の本音や充実した睡眠に関する知識などを深めてもらえればと考えています。発表を聞いて“シエスタ”に興味を持った人がいれば、2学期の期末テスト前にもシエスタルームを開設する予定なので、ぜひ活用してみてくださいね。保護者の皆さまにも、子供の本音（もっと寝たい？それとも満足？）や睡眠不足への対策、睡眠と集中力の関係など知っていただく機会になれば幸いです。



### 身長・体重測定 随時実施中です



今年度から、保健室に養護教諭がいるときは4月の健康診断以外でも身長と体重を計測できるようにしています。個人差はあるけれど、成長期の皆さんの中には身長や体重がぐんぐん伸びていることを実感している人も多いのではないのでしょうか？

自分の体を自分で知る事は、健康管理への第1歩です。友達と来室しても、一人で来室しても大丈夫。もちろん身長だけ、体重だけの計測もOKです。休み時間を有効活用して、自分の体について知る機会として活用して下さい。
























































保護者の方の中にも、お子様の身長・体重が知りたい方がいると思います。そんな時には、ぜひお子様にお声がけいただき、保健室で計測してくるようお伝えください。必要に応じて、計測値をメモしてお渡しします。

成長に個人差が出てくる中学時代は、毎日のように計測したい生徒もいれば、計測したくない生徒もいます。個人の気持ちを尊重するとともに、健康管理のお役に立てればと思います。

10月10日は目の愛護デー セルフ視力測定にチャレンジ！

### 簡易式視力表（3メートル用）

この視力表は、あくまで簡易的なもので、医療用具として正式な認可を受けたものではありません。3メートルの距離から視力を測定して下さい。

					0.2
					0.3
					0.4
					0.5
					0.6
					0.7
					0.8
					0.9
					1.0
					1.2
					1.5

