

ほけんごよい 10月

保健目標 ・目を大切にする習慣を身につけよう

春日部南中学校保健室
令和6年10月

ようやく、朝晩が涼しくなってきました。本校では、感染症の報告はありませんが、咳が長く続き微熱があるなど、体調を崩している人がいます。秋の昼夜の寒暖差に、対応できるよう、長袖長ズボンのジャージを忘れず持参し、温度調整をしながら過ごしてください。また、秋は物思いにふけることが多くなりやすい時です。教室から出て一呼吸したいな…ちょっと話したいな、ゆっくりしたいな…と思ったときは、どうぞ保健室をご利用ください。

薬物乱用防止教室（3年生保健委員会作成の資料から学ぶ様子 9/2）



10月の予定

9/30(月)～10/4(金)	養護教諭をめざす実習生の佐藤先生、鈴木先生が保健室で学びます。
10/23(水) 5校時	歯科講和（1年生） （君塚歯科校医）

春日部南中視力検査6年間の様子

A…1.0以上の視力がある
B…0.9～0.7の視力。目に優しい生活を心がけて。

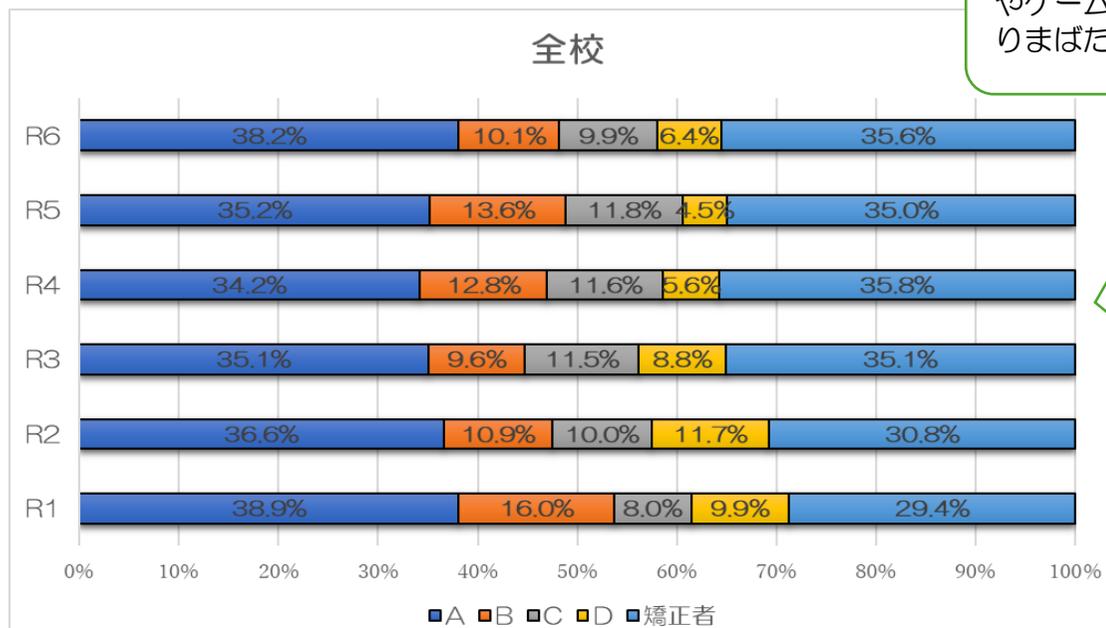
全校	R1	R2	R3	R4	R5	R6
検査人数	463	478	479	447	449	435
A	180	175	168	153	158	166
B	74	52	46	57	61	44
C	37	48	55	52	53	43
D	46	56	42	25	20	28
矯正者	136	147	168	160	157	155

C…0.6～0.3の視力。教室での生活に多少影響が出るため何らかの対策が必要。

D…0.2以下の視力で1番前の席でも字が見えにくい

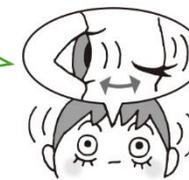
まばたきは目の休息です。読書やゲームの途中で、一度ゆっくりまばたきをしましょう。

令和元年度から4年度にかけて、正常視力者は減少し、矯正視力者は増加しています。コロナ禍で室内で過ごすことが増え、タブレット等の使用が増加したことも一因でしょうか。



日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

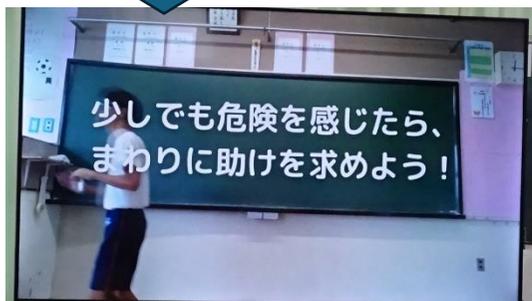
涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

ほけんだより

第1回学校保健委員会 9月18日(水)より

学校医の藤川万規子様と学校薬剤師の島津直哉様にご参加いただき、3年生の保健委員、学校保健にかかわる職員、PTA本部役員さん、厚生委員さんが集まり、生徒の健やかな成長のために報告や発表、話し合いをしました。

9月2日に全校生徒が視聴した保健委員作成の資料や動画を視聴していただきました。



健康診断結果では、県平均と比較して、1年生は身長体重が男女とも平均を下回っていますが、2、3年生は、体重が昨年も今年も平均を上回っていました。美味しい学校給食の成果かもしれません。

新体力テスト結果では、体力は全国の平均的な体力であり、筋パワー（上体起こし）、柔軟性（長座体前屈）のTスコアがやや高い傾向にあります。課題である全身持久力向上のために、準備運動の最後に3分間走を取り入れてきましたが、成果が出てきました。今後は、生涯スポーツをどう楽しませるかを検討していきたいと思えます。



3年生保健委員さんたちの発表



～学校医、学校薬剤師からの指導助言～

・口から取り入れるもので私たちの体はできている。薬物を摂取したら、それが自分の体の一部になっていく。生きている間、ずっと影響を及ぼすということ。想像をめぐらせて行動してほしい。

・今回の発表をとおして、一人一人はどう感じたか。薬物を乱用することは、一回でもダメ。全校へも強調して伝えてほしい。



2024 09 18