

ほけんだより

令和 6 年 10 月 4 日

川俣高校保健室 No.6

少しずつですが朝晩と涼しくなってきましたね。10月は衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装で調整しながら過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デー

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

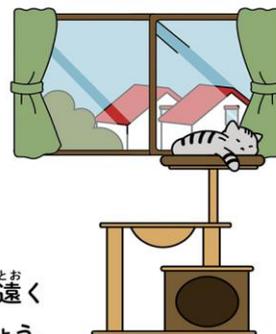
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

春に実施した視力検査で眼科受診を勧められた人は19人。早めに受診をして検査や治療を受けてください。受診が終わったら、「受診結果報告書」を学校に提出してくださいね。



思い出して! ~秋から冬にかけて感染症予防を~

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザも年間を通して報告されるようになりました。以前は季節性と思っていた病気の発生時期がここ数年でだいぶ変わってきました。急な寒暖差や疲労による免疫低下からさまざまな感染症を引き起こしています。県内でも手足口病やマイコプラズマ感染症が増加しています。暑さもあり、マスクをしない生活にも慣れてきましたが、自分の体調や感染症の動向をチェックして健康管理に努めてください。

☆体調や天気、感染症情報をチェック
して自分の予防対策に取り入れよう



☆外出先、帰宅時の基本的な
感染症対策の徹底



☆栄養バランスのとれた食事、
睡眠をしっかりとる



わかっても実際に行動へ移すのは結構難しいものです。でも、1日1日の積み重ねがやがて習慣になります!

学校保健委員会が開催されました

9月26日(木)に学校医、学校薬剤師、PTA 学校保健委員の保護者の方々、本校職員が出席し、川高生の健康診断結果と健康課題について話し合いました。また、厚生委員会副委員長が今年度の委員会活動報告をしました。

〈健康診断結果より今年度の川高生〉※一部抜粋

- ◆全国平均に比べ身長は低く、体重は高い傾向が続いている。**肥満の割合が高い。全校生徒の25%に及ぶ。**
- ◆**むし歯の割合が昨年に比べて増加。**「未処置歯あり」も増え、「処置完了」は減少した。
- ◆視力はA(1.0以上)、B(0.9~0.7)の割合が増え、改善傾向がみられた。
- ◆保健室利用状況では内科的症状で**頭痛**、外科的症状では**創傷(すり傷、切り傷等)**が多かった。



学校医 鈴木先生

部活に入っていない生徒が多いようです。運動不足が引き金になり肥満になっている生徒もいます。

昼食後に歯みがきをしています。歯科検診の結果と必ずしも相関しているとは言えないようです。歯みがきの内容について考えた方がいいのでは？

抗原検査キットを購入すると際は、インフルエンザとコロナが一遍に検査できるものや期限の長いものがおすすめです。

スマホの使用をなるべく1時間程度にし、長時間は避けるようにしましょう。



学校薬剤師 佐藤先生

PTA 学校保健委員の保護者の方々からは、スマホの使い方・家庭でのルールについて、また問題視されている運動不足については、少なくなった自転車通学やみなさんを取り巻く生活の変化など、さまざまな話題や意見が挙げられました。



健康診断結果と生活習慣はつながっています。運動不足の解消、食生活の見直し、要精検項目の受診…普段の生活で見直せるところ、チャレンジできそうなところがありますか？保健室はみんなの健康サポーターです。変えたいけど方法がわからない、長続きしないかも!?そんなときはぜひ一緒に考えましょう。



実りの秋

旬の食べもの

天気もよく、気持ちよく過ごせる秋。秋の野菜は夏よりも水分が少ないので、味が濃く甘みも強いのが特徴です。食べ物でぜひ季節を感じてください。

秋が旬の食材

いくつ知っているかな？ 知っているものをチェック☑してみてくださいね。

- さんま (漢字で書くと「秋刀魚」。まさに秋の魚です)
- 秋さば (頭に「秋」という言葉がつきます)
- 秋さけ (頭に「秋」という言葉がつきます)
- いなだ (漢字で書くと「鰻」。サカナ偏に秋です)
- 里いも 玉ねぎ 柿
- 栗 ぶどう きのこ
- じゃがいも りんご 米

