

# ほけんだより

令和 5 年 10 月 4 日  
川俣高校保健室 No.6

2学期に入り、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が続いています。  
手洗い、うがい、消毒、換気など、基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。  
寒暖差から体調を崩しやすくなりますので、自分自身の体調管理に十分注意してください。



## 学校保健委員会が開催されました



9月28日(木)に学校保健委員会を開催しました。学校医や学校薬剤師の先生方、PTA学校保健委員の保護者の方々、校内委員が集まり、川高生の健康課題について話し合いました。

### 今年度の川高生 ※一部抜粋

《身長・体重》

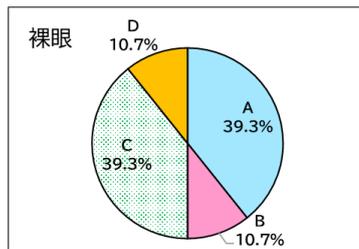
身長は1年を除く学年男女  
で**全国平均を下回る**

体重は1、3年女子を除く学年男女  
で**全国・県平均を上回る**

肥満が  
**学校全体の約2割**



《視力》



- ◆裸眼 1.0 未満の者 60.7%と昨年 (50.0%)に比べて**増加**。
- ◆矯正視力の割合が 42.9%と昨年(39.1%)に比べて**増加**。



《歯科》 ◆むし歯なし 49.0%(昨年 68.9%)、未処置歯あり28.6%(昨年 11.1%)

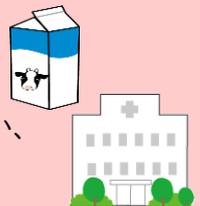
- ◆**歯肉**は要精検なし、**要観察者は 14 名と増加**。



《保健室利用状況(4月~9月)》 ◆来室理由 内科症状1位 気分不快 外科症状1位 創傷  
◆来室の多い月 **9月** ◆来室の多い曜日 **木曜日**

### 学校医 鈴木先生より

- ・身長が伸びていない生徒が多い。普段の食生活でタンパク質を摂るようにしてほしい。
- ・肥満を指摘された人は、病院で血液検査をしてコレステロール、糖尿病についてみてもらい、体の状態を知ることが必要。今から病気の認識を持つことが大事です。



### 学校歯科医 加藤先生より

- ・1年生に歯肉炎要観察の生徒が多かった。また、口臭の気になる生徒やブラッシングが十分でない生徒、歯列の不正などが見られた。歯と歯の間のブラッシングができていません。
- ・顎関節が痛い生徒については軽症だったので、例えば頬杖をつかないなど生活習慣を見直してください。



### 学校薬剤師 佐藤先生より

- ・筋肉をつくるためには、タンパク質が必要。一日の必要量としては、男性が 50g、女性が 40g。気分不快による保健室の来室が多かったとあったが、食事の選び方も大切ではないか。
- ・73%の人が夜寝る前までにスマホをいじっているデータがある。23時には寝るように。



## 保健室から

昨年、保健室に入った身長体重計。実際使った人もいると思いますが、身長と体重が同時に測定できる優れたものです！

身長や体重が気になる人、特に体重が増えている人(昨年と比較して3キロ以上増の人🐣)ぜひ保健室に定期的に測りに来てください。



## 優先順位を考えながら!?体調管理

夜遅くまで起きていて…、休日ずっとアルバイトで…翌日に体調が悪くなる。みなさんも一度は経験があるかもしれません。

- ★自分の気力・体力を考えて予定を決めていますか？
- ★明日の予定は頭に入っていますか？
- ★予定を詰め込みすぎていませんか？

あらためて考えてみてください。

自分の予定と活動内容・活動量が適当かどうかを。

体調が悪くなるとつらいのは自分自身ですね。だからこそ、自分で優先順位を決めて計画・行動することは健康管理につながるのです。



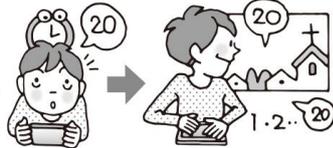
10月10日は  
目の愛護デー

## 目を休めるときの 20ルール

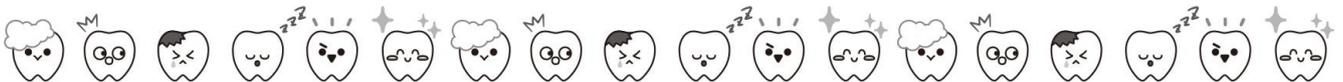
スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

………大切な目を守るために、画面を見るときに **20ルール**※ を覚えておきましょう。………

画面を**20**分以上見たら

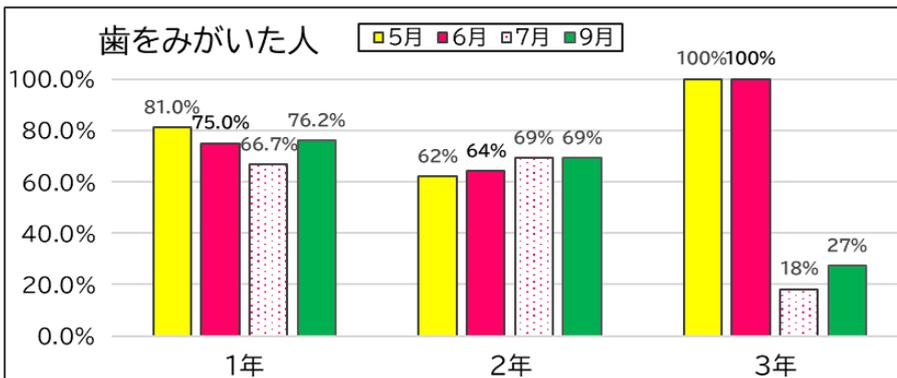


**20**フィート (約6m) 離れた  
遠くを**20**秒眺める



## 将来の健康につながる歯みがき習慣

～川俣高校では、厚生委員会を中心に昼食後の歯みがきを呼びかけています～



昼食後の歯みがきはこれからの人生の健康づくりの一役を担います。自分の歯で食べる、歯周病予防、口臭予防、感染症予防、エチケット等みなさんの健康や社会での人間関係にもつながっていきます。ご家庭でも歯みがき習慣の定着にご協力をお願いします。

