

ほけんだより

令和3年10月26日

川俣高校保健室 No.8

朝晩で気温が大きく変わりますので、衣服で調節してください。肌着やタイツなど秋冬用に替えて体温調節しながら、体調を崩さないように過ごしましょう。



学校保健委員会を開催しました

期日:10月21日(木) 場所:校長室

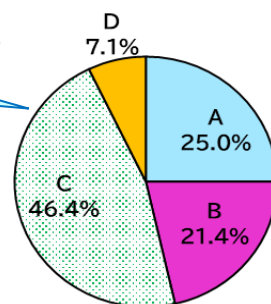
学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、学校職員代表、生徒厚生委員会委員長が集まり、今年度の川高生の検診結果の報告、健康課題について話し合いが行われました。※以下、一部抜粋

- ◇**身長・体重について**…体重について1年女子を除いて**全国平均を上回りました**。内科検診で中等度・高度肥満の生徒に学校医の鈴木先生から食事・運動についての指導とリーフレットを配付しました。
- ◇**視力について**…矯正視力(メガネ・コンタクト使用)でC、Dの該当者が半数を超えています。

メガネ・コンタクトレンズが合っていない可能性がありますので、眼科で相談しましょう。



矯正



- ◇**保健室利用状況**…月別では9月の利用が1番多く、全体として精神的な理由による相談で来室する人が多かったです。内科系、外科系(けが)による来室はほぼ同数程度でした。
- ◇**厚生委員会から活動報告**…委員長から歯みがき調査や朝食摂取率調査結果について報告しました。

《学校三師の先生から》



学校医
鈴木先生

- ・川高生の健康については、**肥満**はあるがその他には異常は見られない。
- ・インフルエンザについて、去年は少なかったため、抗体が少なく感染が広がる恐れがあります。**ワクチン接種を希望する人は早めに**するようにしてください。
- ・コロナについて川俣町の接種率は80%近い状況。今後、3回目の接種がある予定です。



学校歯科医
加藤先生

- ・歯みがき調査の結果から、歯みがき時間が1分と短いのは問題。鏡を見ながら歯を磨くのはよい。**夜寝る前に歯を磨かないと必ずむし歯になる**。高校生は忙しいでしょうが、寝る前にきっちり**3~5分は磨きましょう**。1分にはならないようにしてください。



学校薬剤師
佐藤先生

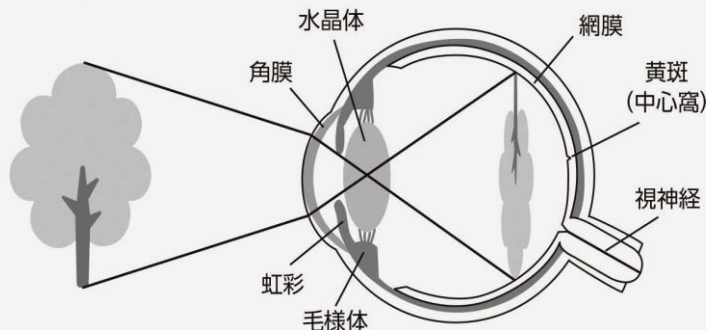
- ・食事について、**野菜の取り方を工夫**してほしいです。みそ汁でたくさん野菜を摂ることができます。あとは炒める、ゆでるなどの調理法。なるべく砂糖は使わない工夫を。
- ・第6波が来ることが考えられるが、マスクをすることで呼吸量が小さくなり、免疫力や血流が悪くなるおそれがあります。



その他、意見交換では川高生の運動不足が話題になりました。運動部への加入の減少や放課後の過ごし方の変化、通学方法など体を動かさない現状について心配する声が数多く挙がりました。食事や休養だけでは健康は維持できません。体が資本！運動も健康へとつながっています。

目のしくみ

物の色や形は「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折し、網膜で像を結びます。



保健室に時々、目がゴロゴロすると相談に来る生徒がいます。異物はなく、ものもらいでもなさそうです…。目が乾く、ゴロゴロする、目が疲れるなどの症状は「ドライアイ」の可能性もあります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。

長時間続くようなら、眼科に相談しましょう。



10代でも老眼！？



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

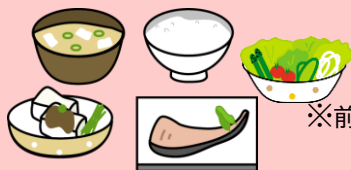
- ☒ 画面と目を近づけすぎない
- ☒ とくどき休けいをする
- ☒ 疲れたら目の周りを温める



朝食摂取率調査を行います

10月25日(月)～29日(金)は、
「朝食について見直そう週間」です。

今日の朝食は何を食べましたか？野菜や豆製品などは摂っていますか？今週は朝食の内容についても振り返り、栄養素で足りないものを考えてみるのもいいでしょう。



※前回は 94.3%

28日(木)に朝食摂取率調査をします。
ご協力をお願いします。

引き続き、感染症対策を！

県内の新型コロナウイルス感染者数も落ち着いてきました。ホッとすると気持ちと再び流行するかもしれない不安の両方があると思います。

私たちができることは、手洗い・換気・消毒・マスクなど基本的な感染対策と毎日の健康観察・検温です。

気温が下がるこれからの時期は体力が低下しやすく風邪等にもかかりやすくなります。睡眠や栄養、運動といった当たり前のことを大切に過ごしていきたいですね。

