

ほけんだより

令和 4 年 9 月 30 日
川俣高校保健室 No.6



学校保健委員会が開催されました



学校保健委員会とは？ 川高生の健康について話し合う会です。9月22日(木)本校校長室で開催。
学校三師の先生方や PTA 学校保健委員の保護者の方々にご出席いただきました。

【今年度の川高生】※一部抜粋

身長 全学年男女で**全国平均を下回る**。

体重 2年女子を除く学年男女で**全国平均を上回る**。肥満傾向(軽度・中等度・高度)**32.6%**

視力 裸眼 1.0 未満の者 50.0%(県 77.2%、全国 64.4%)、
矯正視力で半数が C(0.6~0.3)

メガネ、コンタクト
を眼科で調整して
もらってください。



歯科 むし歯なし **68.9%**(昨年 47.8%)、未処置歯あり **11.1%**(昨年 24.6%)と昨年に比べ改善
歯肉で要精検 2 名(昨年 1 名)、要観察 4 名(昨年 22 名)

保健室来室状況(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、突き指、打撲、虫刺され(同数)
全体としては相談による理由が多かった。ケガが減少。



◆学校三師の先生方からのアドバイス◆

学校医 鈴木先生

- ・ やせと太りすぎの両極端になっている、バランスのよい体型が少ないようです。身長が昨年と比べ、伸びていない生徒もいます。食生活、普段の食事が大事。牛乳やミネラルを摂ってください。睡眠が短いと成長ホルモンに影響します。
- ・ 新型コロナについて、病院受診する際には、病院に電話連絡をしてください。陽性になったとき、わからないことがある場合は県の「フォローアップセンター」に連絡するとよいです。療養期間の考え方が変更になったりしているので、ネット等で確認してください。



学校歯科医 加藤先生

- ・ 昼食後の歯みがきが 100%とあったが、歯科検診で診ているとみがかれていません。ブラッシングの効果が上がるめやすは 5 分。1ヶ所 20 回として、5 分は必要。順番を決めてみがくのも一つの方法。横みがきだけだとプラークを落とすのは不十分。縦みがきにもチャレンジを。



学校薬剤師 佐藤先生

- ・ 先日、学校の水道水検査を実施。休日明けはしばらく水道水を出した状態にしてから使った方がよい。
- ・ これからの季節、インフルエンザが出てくるので、手洗いとマスクを。睡眠不足もある。3 食摂ること。朝ご飯をとること、夜更かしをしないこと、スマホを寝る前に使わないことなどを行ってください。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

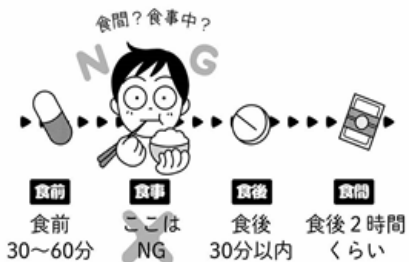
スマホを見ながら歩いている人はいませんか？ “ながらスマホ”では視界が20分の1にまで狭まるそうです。これは**視界の95%が見えていない**ということ。「危なかった。」では済まされない、命に関わる事故も多発しています。ちょっと見るだけ…が事故やけがにつながることを忘れないで。



薬の使い方 NG 集

間違った使い方はリスクでしかありません。説明書をよく読んで、用法、容量を守って正しく使いましょう。

NG 食事と一緒に飲む



食事中=食間ではありません！ それぞれ決められたタイミングがあります。

NG 牛乳やジュースで飲む



クスリの効き目が変わって
しまうことがあります

NG あげる

わたしの、あげる～



医師から処方されたものを人にあげることは法律で禁止されています。市販薬でも、はじめて飲む場合はアレルギーなどの心配があります。

NG たくさん飲む

早くなおりますように～！



急性薬物中毒など、最悪の場合、命に関わります。

心当たりないかな？

CO2 モニターってなに？

CO2 モニターは**二酸化炭素濃度(CO2)測定器**です。締め切った部屋など密集・密閉した空間だと人の呼吸から出るCO2は換気されずに濃度が上昇します。上昇しすぎると、頭痛や倦怠感、吐き気などの症状が現れます。それを測定器で可視化し、確認することで換気など対応することができます。近々、教室に設置する予定です。

引き続き、教室の換気をお願いします！

