

ほけんしつの一と

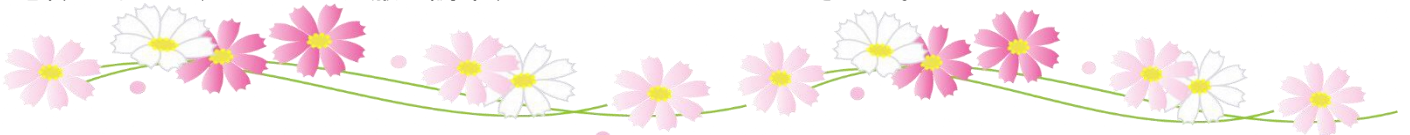
～今月は健康強調月間です！～

令和4年10月14日
No. 6
川越市立霞ヶ関東中学校
保健室

厳しい残暑もようやく峠を越え、朝晩を中心に涼しく・・・というより寒くなりましたね。一致団結した体育祭、様々なことを学んだ地域ふれあい体験、中間テストも終わり、次は合唱コンクールですね。

昨年度は分散登校で2学期が開始、毎日校門で検温をしていました。今年度は通常通りの開始、保護者参観ありの体育祭や合唱コンクールの実施と、少しずつ以前と同じような活動に戻ってきました。まだまだ安心とは言えませんが、少しずつ、以前のような学校生活に戻していけることを願います。

さて、衣替えの季節となりました。日によって気温差が大きくなることもあるかもしれません。気候を意識しながら、こまめに衣服で調節することも心がけてくださいね。



10月も健康に関係する記念日などがたくさんあります。

1日～31日は「乳がん啓発月間」、17日～23日は「薬と健康の週間」、8日は「糖をはかる日」、10日は「目の愛護デー」、15日は「世界手洗いデー」、20日は「骨粗しょう症デー」・・・今月は「健康強調月間」でもあるので、友達やご家族、先生方とぜひ健康自慢をしてみてくださいね。わたしにもぜひ教えてください。

10月10日は 目の愛護デーです



小6の約半数視力1.0未満

学校保健統計 県内調査 パソコン、スマホ要因か

令和3年度学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の者は中学校で60.28%に達し、過去最高となったそうです。昭和54年から令和3年までの43年間で1.7倍と上昇しています。数字を見てわかるように、視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。みなさんは、昨年度と今年度の視力検査の結果を比べてどうでしたか。

視力低下（近視）の環境要因として、スマートフォン、ゲーム機などが普及し、対象物を近くで見ても作業することにより前かがみの姿勢などを典型例として、目は近づきすぎてしまいピントを合わせようとして眼球が伸びるために近視が進行すると言われていています。

一人一台タブレットが配布され、授業や委員会活動等、様々な活動で積極的に使用していますね。使用しているときのタブレットと目の距離、姿勢はどうでしょう。

令和3年度学校保健統計調査によると、裸眼視力1.0未満の者は中学校で60.28%に達し、過去最高となったそうです。昭和54年から令和3年までの43年間で1.7倍と上昇しています。数字を見てわかるように、視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍によるさまざまな生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。みなさんは、昨年度と今年度の視力検査の結果を比べてどうでしたか。

視力低下（近視）の環境要因として、スマートフォン、ゲーム機などが普及し、対象物を近くで見ても作業することにより前かがみの姿勢などを典型例として、目は近づきすぎてしまいピントを合わせようとして眼球が伸びるために近視が進行すると言われていています。

一人一台タブレットが配布され、授業や委員会活動等、様々な活動で積極的に使用していますね。使用しているときのタブレットと目の距離、姿勢はどうでしょう。

タブレットを見るときは目から**30センチ以上**はなして見よう



30分に1回はタブレットから目をはなして、**20秒以上**遠くを見よう

寝る**1時間前**からはデジタル機器を使わないようにしましょう



10月1日～31日は 乳がん啓発月間です



10月1日は「ピンクリボンデー」、10月は乳がん啓発月間です。

乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるといわれ、30代では罹患数第1位の身近ながんの一つです。乳がんと聞くと「女性がかかるがん」だと思っている人もいるかもしれませんが、男性でもかかる可能性があります。しかし、早期発見・早期治療で10年後の生存率は90%以上です。

国立がん研究センターでは、日本人を対象とした研究をしました。その結果、日本人のがん予防にとって重要な「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」「感染」の6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法」を定めました。このうち、「感染」以外は日頃の生活習慣に関わるものです。右の健康習慣を実践することで、自分自身の努力でがんになる確率を低くしていくことも可能なのです。

中学生ではあてはまらないこともありますが、今の自分にできる予防策を見つけたり、ご家族のみなさんと一緒に生活を振り返ったりしてみてください。日々の生活習慣は病気の予防にとっても重要です。



(国立がん研究センターHP より引用)

9月「つめ・ハンカチチェック」結果



8日・16日・28日実施の平均		
	つめ	ハンカチ
1学年	96.4%	85.2%
2学年	90.3%	87.4%
3学年	91.6%	84.0%
全校	92.5%	85.5%

9月は7月のチェック時と比べ、全学年でつめを切っている人が少なくなってしまう、ハンカチを持っていない人が多くなってしまいました。

毎回名簿にチェックしていますが、チェックがついている人はだいたい同じ人。保健委員がチェック日の前日に実施のアナウンスなどをするにはしていますが、みなさん自身が意識をしてほしいと思います。

繰り返しになりますが、世界的にも手洗いが当たり前になっています。登校時だけでなく、出かける際には日頃からハンカチを身に付ける癖をつけましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」です。

受診率 100%への道 (令和4年10月6日現在)

受診した人は病院で記入していただいた治療のお知らせを提出してくださいね！

3年生は卒業まで約5か月。川越市子ども医療費助成は中学3年生まで利用可能です。大事な日の当日に「歯が痛い」「掲示が見えない」などと困らないように、早めの受診をおすすめします！

内科	眼科	視力	耳鼻科	歯科
75%	100%	43%	44%	38%
(+37%UP)		(+13%UP)	(+5%UP)	(+8%UP)

() 内は前号掲載時からの数字です。