

10月の保健目標

目を大切にしよう

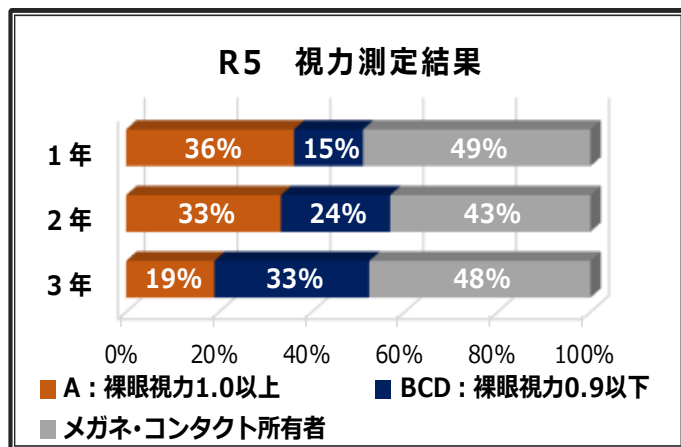


みなさんは、自分の目を大切にできていますか？視力が悪いまま生活していると、勉強に集中できなったり、思わぬ事故に巻き込まれたりする可能性もあります。

現在の眼科受診率は、**28.4%**です。視力測定結果がB以下でまだ眼科を受診できていない生徒は、早めの受診をお願いします。

受診報告書は眼科で記入してもらい、学校に提出してください。

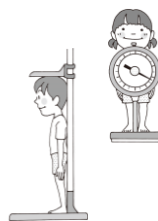
▼ 次のグラフは、4月に実施した視力測定結果です。



9~10月に身体測定を実施しました

		平均身長(cm)			平均体重(kg)		
		4月	9月	差	4月	9月	差
1年	男	155.0	156.6	+1.6	44.5	45.5	+1.0
	女	150.5	152.9	+2.4	43.0	43.9	+0.9
2年	男	162.5	164.4	+1.9	49.6	50.2	+0.6
	女	154.4	154.6	+0.2	45.6	45.4	-0.2
3年	男	168.0	167.6	-0.4	56.0	55.0	-1.0
	女	155.3	155.0	-0.3	49.7	49.5	-0.2

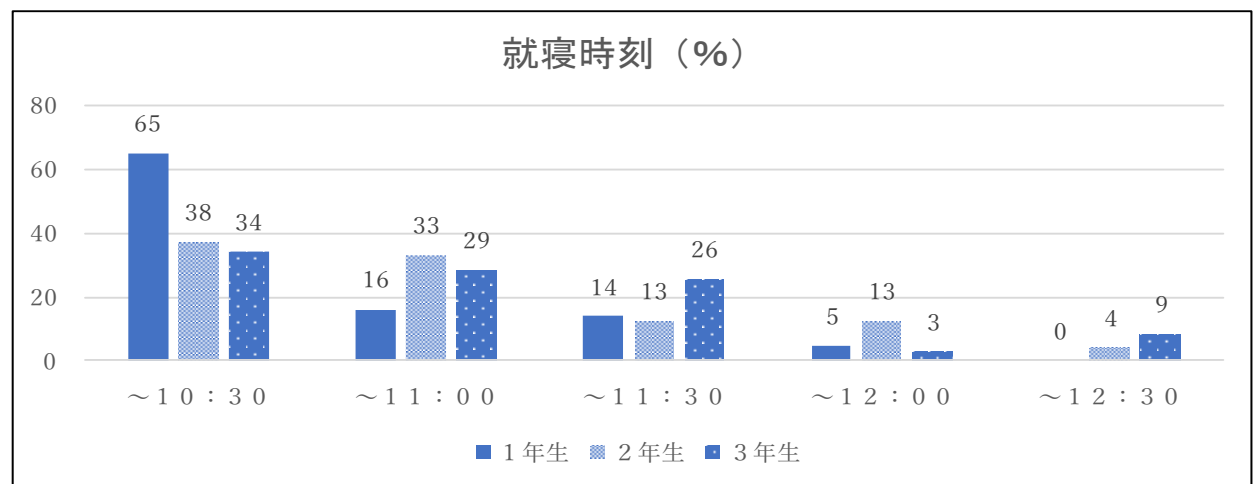
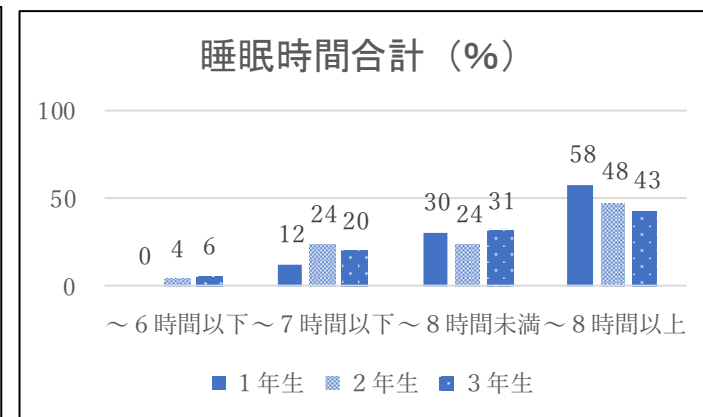
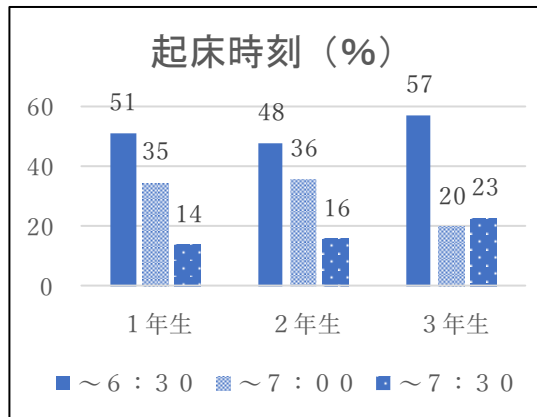
身長伸びには個人差があります。友達と比較せず自分の成長に目を向けてください。なかなか伸びない…前より縮んだ…という人は、姿勢や睡眠時間等を見直してみましょう。成長期であるこの時期は、骨や筋肉をつくるため栄養をしっかり摂る必要があります。



第2回生活記録カードの結果

9月11日～15日までは第2回生活記録カードの取組を行いました。みなさん一人ひとりが目標を立て、達成できるよう頑張りましたね。自分たちの学年の様子はどうでしょうか。

※ 5日間の中で3日以上の数字を集計して割合を出しています。



～1週間のふりかえり～

- ・寝る時間が遅いと思いました。すぐにはできないので、少しずつ直していきたいなと思いました。(1年生) 施設
- ・夜にスマホを触る癖が少し直った気がします。もう少し早く寝られるように頑張りたいです。(1年生)
- ・この取組を始めて朝ごはんをきちんと食べることができました。(2年生)
- ・いつもより健康的な日々を過ごせました。(2年生)
- ・自分の時間を見直せる良い時間になったなと思いました。(3年生)
- ・生活習慣の乱れが日々の体調に影響することを記録したからこそ分かりました。これからも生活リズムを整えることを意識していきたいです。(3年生)



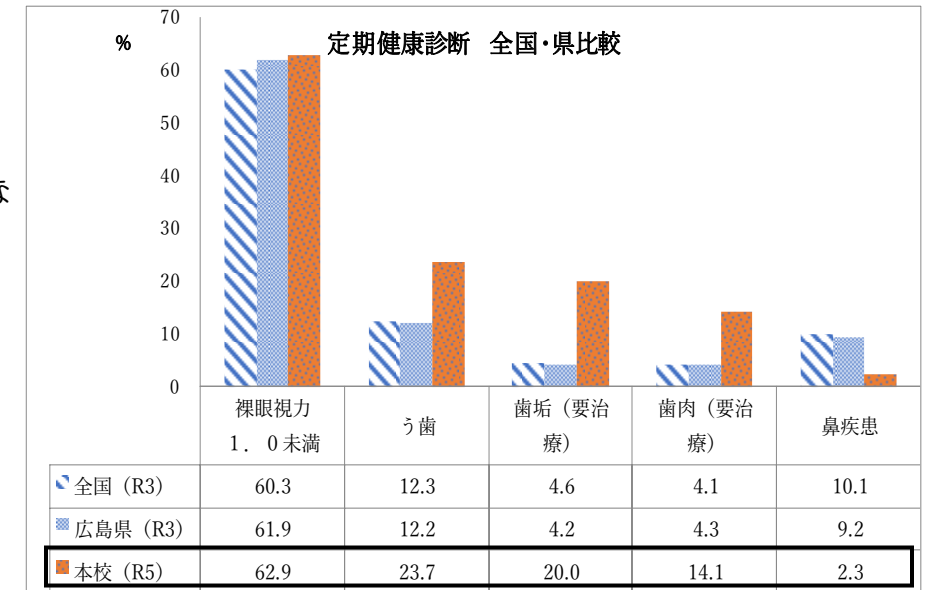
学校保健委員会だより



9月7日（木）に第1回学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会は本校生徒の健康課題解決に向けて、学校医等から指導・助言をいただきながら、協議を行う会です。
第1回は両城中の健康課題を把握し、解決に向けての取組について協議しました。出席者：岸榎学校医 鈴木学校歯科医 大塚学校薬剤師 PTA 役員の方々 両城中教職員

課題1 裸眼視力「0.9以下」の割合が全国・県平均より高い

保健室：令和5年度は**62.9%**と高い数値になっている。（一昨年**61.7%**、昨年**67.6%**）
岸榎学校医：タブレットやスマホ活用による眼精疲労から視点が合わなくなって視力の低下に繋がる。学校だけではなく家庭でも問題として捉えてほしい。学年のデータだけではなく、個人のデータの推移を見取ると良い。



※令和4年度は現時点で公表されていないため、令和3年度と比較

課題2 う歯（むし歯）、歯垢、歯肉炎などの歯と口の病気が多い

鈴木歯科医：丁寧なブラッシングや歯と歯の間については糸ようじを使用するとよい。また、寝る前の歯磨きを特に丁寧にしてもらいたい。

課題3 時間の三点固定とスマホ利用（PTA宣言）について

保健室：学校評価アンケートの結果、時間の三点固定とスマホ利用（PTA宣言）について、生徒と保護者の評価に差がある。
（R5 生徒のアンケート結果…三点固定**75.4%**、スマホ利用**66.9%** 保護者のアンケート結果…三点固定**61.9%**、スマホ利用**62.7%**）
PTA：各家庭でスマホの利用について悩まれている。日々の生活が大切、みんながスマホ利用について気をつけていくことを意識したい。

大塚学校薬剤師より

感染対策について

感染症予防には、手洗いや換気が重要。地域の感染状況をみて情報を発信していくことが大切。

その他

冷水器の水質検査を行い、生徒のみなさんには、今後も水分の確保を行ってほしい。

薬物を摂取した際に、人体にどれほどの影響があるか危機意識を持ち、自分の体への関心を持つことが大切。

今後の取組として…

- ▶生活習慣とスマホ利用については、年3回の「生活記録カード」について各自目標を考え、継続した取組を行う。また、スマホ利用について家庭と連携できる取組を行う。（検討中）
- ▶視力やう歯、歯垢、歯肉炎等、病院受診がまだの家庭への呼びかけを継続して行う。



生徒の健康保持増進のためには、家庭と学校が相互に連携した取組が必要です。今後ともご協力よろしくお願いたします。 両城中学校保健室