

ほけんだより



令和5年度10月号
上天草市立姫戸中学校
保健室 柴田 美紅

姫戸中 HP
随時更新中!



だいぶ秋らしくなってきましたね。これからの季節、朝晩は冷え込んできます。感染症に特に注意しましょう。

10月は都市駅伝大会や集団宿泊教室があります。全力で行事に取り組めるようにしてください！さらに、目の愛護デーもあります。目を大切に生活を送ることを意識してみてください。



今月の姫中花壇
「アメリカンブルー」

10月10日「目の愛護デー」

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。ふだんゲームで遊んでいる人も多くいると思います。今までよりもさらに、『目を大切に』することを意識した生活をしなければなりませんね。

人類史上かつてない「超近視時代」

私たちの祖先は、遠くにいる獲物や敵を発見するために、近視とは無縁の暮らしを送っていました。それが時代が進むとともに、集団での生活、都市の発達、書籍の普及などによりどんどん近くを見る生活に変わっていききました。

そして、現代ではテレビの普及、パソコン、ゲーム、スマホ、タブレットなどが急速に浸透していききました。かつてないほど近くを見る生活になっていますが、目の進化は時代の変化に追いついていません。

コロナ禍で急増?!

コロナ禍でおうち時間が増えたことによりテレビやスマホ、ゲームの使用時間が長くなった人が多いようです。それによって、近視になる人が急激に増えています。

姫中生は、4月に行った視力検査でB以下だった人は約36%もいます。

★眼科受診はお済みですか？

4月に行った視力検査でB以下だった生徒は眼科受診をお願いします。特に中学生は視力が変化しやすい時期です。4月に行った視力検査で視力がAだった人も定期的な受診がおすすめです。

【現在の受診率】 R5.9.29時点

1年：33.3% 2年50%

3年：100% 全体：57.1%



視力検査実施!

希望者を対象に視力検査を行います。希望していなかった人でも、やっぱり検査したい!という人は、柴田までお知らせください。

期 間	10/10(火)~10/13(金)の間の希望する日
時 間	昼休み
場 所	保健室
持 参 物	めがね(持っている人)

4月に配付した「受診のお願い」を未受診者には再度配付します。受診が済んだ人は柴田までお知らせください。





ヘルシープロジェクト集計結果

夏休み・9月分



ヘルシープロジェクトの項目

起床：決めた時刻までに自分で起きた
学習：自分が決めた時間学習を行った

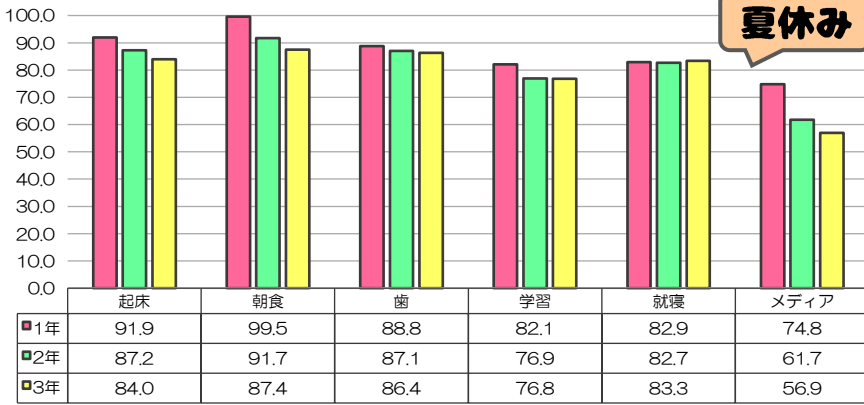
朝食：朝ご飯を食べた
就寝：決めた時刻までに寝た

歯：食後に3回歯磨きをした

メディア：就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

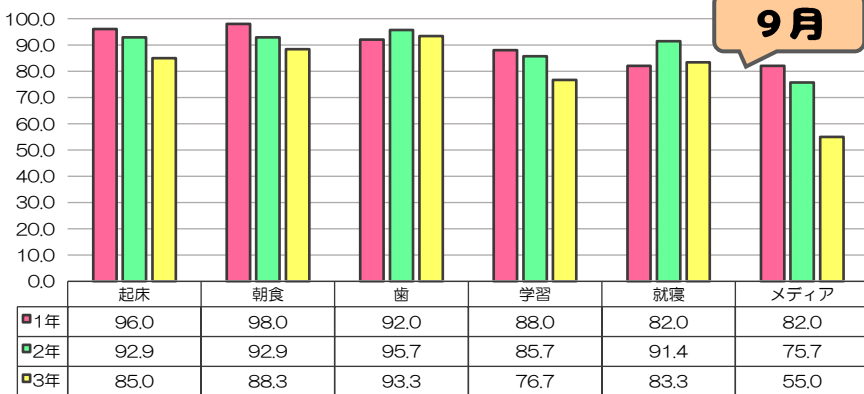


夏休み



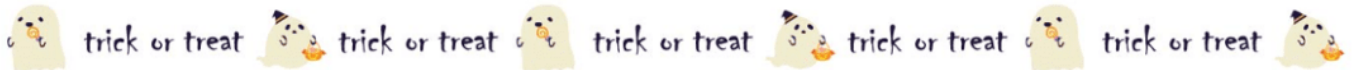
夏休みはほとんどの人が駅伝の練習や部活動に参加していたので、大きく生活リズムが崩れた人はいなかったようです。しかし、学習時間の確保ができていなかったり、就寝前までスマホやゲームを触っていた人が多いようです。休みでも普段と変わらない生活リズムを送ることが健康に過ごすことへとつながります。生活リズムを意識した生活ができるようにしましょう。

9月



9月は健康委員会の取り組みで、「ヘルシープロジェクトコンクール」を開催しました。そのおかげか、いつもよりも達成率が高かったようです。詳しい結果は、健康委員会からお知らせします。

まだ暑い日が続きます。生活リズムを整えて、感染症予防、熱中症予防を行い、残暑を乗り切りましょう！



10/17~23 は「薬と健康の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえます。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながっています。



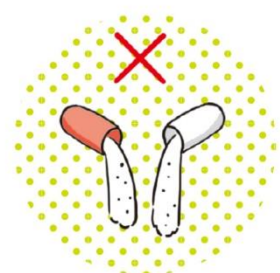
正しく使わなければ、「クスリ」には「リスク」があることを覚えておきましょう。

- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない