

# ほけんだより

令和4年10月3日  
呉市立両城中学校

## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう

10月10日は



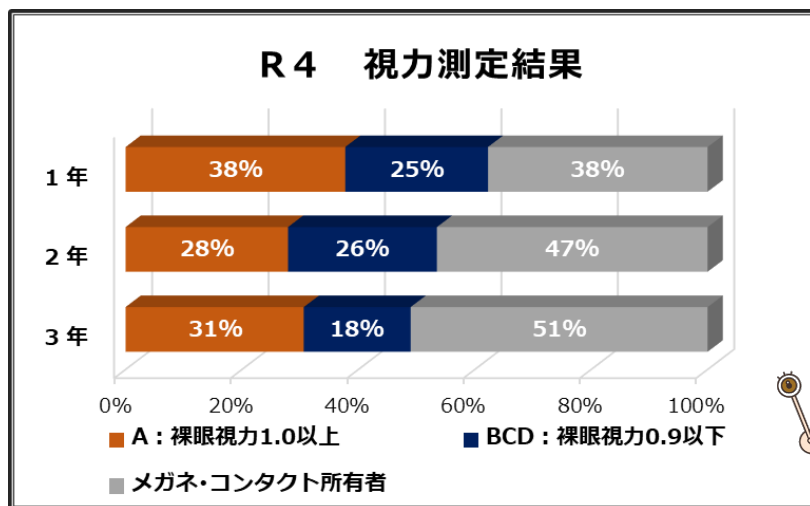
現在の眼科受診率は、**44%**です。

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。

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、勉強に集中できなかつたり、  
思わぬ事故に巻き込まれたりする可能性も…

▼ 次のグラフは、4月に実施した視力測定結果です。



## 9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	伸び	4月	9月	増え
1年	男	155.9	158.8	+2.9	46.1	46.9	+0.8
	女	151.2	152.6	+1.4	43.1	43.5	+0.4
2年	男	164.1	165.5	+1.4	52.6	54.5	+1.9
	女	154.1	154.6	+0.5	48.9	48.8	-0.1
3年	男	165.3	166.6	+1.3	54.3	55.3	+1.0
	女	155.1	155.2	+0.1	50.3	49.4	-0.9



身長は男女ともにまだまだ伸びています！ただし、身長の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。

体重については、男子の3割、女子の5割が、4月より減少していました。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。体重が落ちた人は、体力も落ちているはず…。今一度、自分の食生活を振り返ってみましょう。

## 寝る前スマホやめよう宣言！

両城中の生徒の健康実態として、視力の低下や生活習慣の乱れが挙げられます。そこで、**10/13(木)**各クラスの保体委員が、寝る前スマホの危険性について保健指導を行います。その後、各自目標を宣言し、1週間取り組んでもらいます。

保護者のみなさまも、取組の見守りや応援をお願いします。

また、1週間の取組を終えて、最後にお子様へのメッセージの記入もよろしくお願いします。

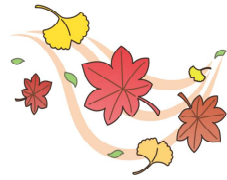
衣替えの季節です。  
気温に合わせた  
コーディネートしよう♪



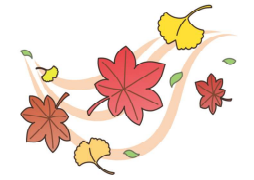
どれに



しようかな？



# 学校保健委員会だより NO.1



9月8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：岸槌学校医 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4年度は**67.6%**と非常に高い数値です。本校推移データによると、一昨年56.6%、昨年61.7%と年々割合が高くなっています。

岸槌学校医：タブレットやスマホ活用による眼精疲労の影響もあると思う。目に画面を近づけすぎず、遠くを見て目を休める時間をつくるのが大切。また、必要に応じて眼科受診をしてほしい。

## 課題2 歯垢「要治療」の割合が全国・県平均の約2倍

鈴木歯科医：歯科検診では、前歯の裏側の磨き残しが気になった。歯と歯の間については、糸ようじなどを使用すると良い。可能であれば、定期的に歯医者へ行き歯の状態を見てもらうことが予防につながる。

## 課題3 生活習慣とスマホ利用について

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、肯定的評価の割合が年々減少してきています。【R4 三点固定 68.8%、スマホ利用 61.7%】

岸槌学校医：中学生の時期は7～8時間の睡眠が必要。睡眠時間を基準に生活リズムを確立してほしい。

P T A：中学生にもなると、子どもの生活習慣を丁寧に確認したり指導したりする機会が減る。小さな変化にも気付けるよう、子どもと関わっていききたい。

## 感染対策について

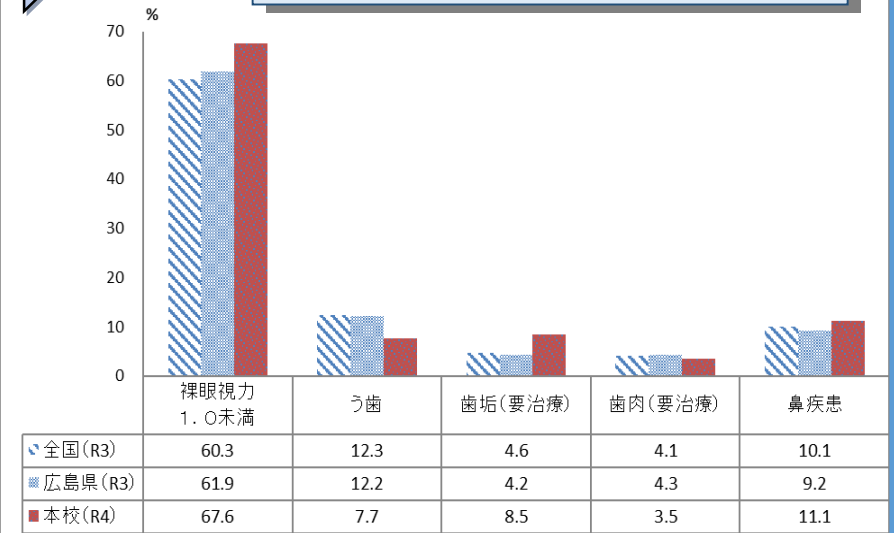
大塚薬剤師：換気が重要。窓を対角線上に開けると空気が流れができる。特に冬は閉めっぱなしにならないよう注意。

岸槌学校医：8月下旬よりコロナ感染者は減少しているが、油断禁物。換気と手指衛生を確実に行うことが感染対策のポイント。

## 今後の取組として…

- ▶ 視力については、朝の会等に遠くを見る活動を取り入れる。（検討中）
- ▶ 生活習慣とスマホ利用については、“寝る前スマホ”の利用について各自考え、家庭と連携してできる取組を行う。
- ▶ 視力や歯垢等、病院受診がまだの家庭への呼びかけを継続して行う。

## R4 定期健康診断 全国・県比較



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いたします。 両城中学校保健室