

# 保健だより 10月



## 10月の保健目標

「運動時の安全に  
注意しよう」

No. 6 / 令和4年10月3日 知多市立中部中学校 保健室

日ごとに涼しくなってきた、秋の空気が感じられるようになりました。芸術の秋・スポーツの秋ですね。煌鳩祭本番に向けて準備も本格的に始まっています。自分たちで創り上げる煌鳩祭。何事も一生懸命取り組む姿は、周りの人に勇気や感動を与えます。中部中生のがんばっている姿がたくさん見られるとよいと思います。準備期間中は、けがや事故に気を付けて安全に活動するよう心がけましょう。

## 運動時の安全に注意しよう



煌鳩祭体育の部では、自分の力を精いっぱい出せるよう、次のことに注意しましょう。

- 体の調子に関わること**・早寝早起きを心がけ、前日は十分に睡眠をとり、体調を整えておく。
  - ・当日は元気に体を動かせるよう、朝ごはんもしっかり食べる。
- 準備しておくこと**
  - ・手足の爪を切っておく。
  - ・靴は自分の足に合っていて、はきなれた靴にする。
  - ・タオルと十分な量の水筒を持ってくる。
- 当日の注意**
  - ・けがを防ぐため、準備運動をしっかり行う。
  - ・熱中症予防のためにこまめに水分補給を行う。(のどが乾く前に飲む)
  - ・競技種目のルールを守り、めりはりのある動きをする。



- ◎体調が悪い場合は、早めに本部テント（救護係）まで来るようにしましょう。保健委員会が当番制で救護係を行います。
- ◎けがをした時は、まず傷口を水道水で洗ってから救護係のところへ来るようにしましょう。



## 2学期身体測定結果（中部中生の平均値）

全学年9月に測定しました。下表の「伸び」と「増え」は4月からの変化が記されています。なお、成長には個人差があります。健康手帳の4・5ページに肥満度判定曲線や身長・体重の記録を記入する箇所があります。参考にしてみてください。

学年	身長				体重			
	男	伸び	女	伸び	男	増え	女	増え
1年	156.6 cm	3.1 cm	152.5 cm	0.8 cm	46.3 kg	2.3 kg	43.8 kg	1.2 kg
2年	164.2 cm	2.2 cm	155.1 cm	0.7 cm	53.2 kg	1.1 kg	48.0 kg	0.4 kg
3年	167.1 cm	0.8 cm	158.2 cm	0.3 cm	57.2 kg	0.5 kg	50.2 kg	-0.8 kg

## 目の健康のために

近年、子どもの近視が増えて問題になっているのを知っていますか。文部科学省の「令和3年度学校保健統計調査」では、裸眼視力 1.0 以上の割合は、小学1年生では約8割、学年が上がるにつれ中学3年生では約4割まで低下していました。本校でも、あまりよくない状況が続いています。本年度4月に測定した視力検査結果は以下のとおりです。

### 裸眼視力A (1.0以上) の割合

1年生	44% (167人中74人)
2年生	31% (166人中52人)
3年生	26% (180人中46人)



男女で比較すると女子の方が6.1%低い傾向にある。

視力がB以下（矯正視力含む）だったのは、検査者513人中308人（60%）でした。その内、まだ専門医を受診していない人は172人（56%）います。できるだけ早く受診し、その結果を学校へお知らせください。

## ブルーライトの影響を知ろう

<参考資料：あいち健康プラザ>

ブルーライトとは、光の中でもとても強いエネルギーをもつ青い光のことです。ブルーライトはデジタル機器（パソコン、液晶テレビ、ゲーム機、携帯電話、スマートフォン、タブレット）から多く発せられ、目の奥まで光が届き、浴び続けると、目の他にも体や心にも悪い影響を与えます。

### 目の症状

- ・目が疲れる
  - ・視力が低下する
  - ・目の病気になる
- など

### 体の症状

- ・目が疲れる
  - ・首から肩、腕、手首の痛み
  - ・頭痛
- など

### 心の症状

- ・イライラする
  - ・不安になりやすくなる
  - ・落ち込みやすくなる
- など

●画面から目を30cm以上離す  
(猫背にならないようにする)



●長時間、連続で使わずに目を休ませる  
(遠くを見るようにするとよい)



1時間使用したら、**15分休憩**をする。

### スマホ、タブレット、パソコン などを使うときは

●目が乾燥しないよう  
意識的にまばたきをする



●寝る1時間ほど前からは  
使わない



スマートフォンは、**テレビの2倍近く**の**ブルーライト量**が発せられている！！