

ほけんだより



校庭の銀杏やメタセコイアの葉が陽を浴び、輝きながら舞い降りています。今季は、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症による欠席者が絶えることなく心配な状況が続いています。規則正しい生活リズムや適度な運動などで免疫力をアップさせ、さらに、うがい手洗い、換気など感染対策もしっかり行っていきましょう。

12月の保健目標
かぜやインフル、
感染症を予防しよう

**100%まで
あと何人？**
(受診率) 11/30現在

301・201・202・203・204受診率100%達成!

| 学年 | 歯科 | 視力 | 尿聴力耳鼻科 | 合計 |
|-------------------------------|------------|------------|-----------|-------------------|
| 1年生 | 7人(65.0%) | 9人(87.0%) | 7人(78.7%) | 23人(81.0%) |
| 201・202・203・204 100%達成 | | | | |
| 789 | 2人(33.4%) | 0人(100%) | 0人(100%) | 2人(71.4%) |
| 3年生 | 3人(84.2%) | 6人(92.0%) | 0人(100%) | 9人(91.0%) |
| 全校 | 12人(82.6%) | 15人(93.0%) | 7人(81.5%) | 34人(90.0%) |

全校で320件(視力眼科213件・歯科69件・耳鼻科尿等38件)の受診勧告をし、現在286件が受診済みとなりました。ご協力ありがとうございます。先月、未受診の生徒には、疾病の説明と受診の必要性などを伝える機会をもちました。また保護者様には、教育相談時に意向調査をさせていただきました。その結果、年内には受診する予定の方がほとんどでした。みなさんの意識が高まってきたことに感謝します! 毎日忙しい中ですが、視力低下もむし歯も歯肉炎も自然に治らず進行していきます。早め早めに受診、対処することが、軽症で早期治療に繋がる一番の近道です。今後もよろしくお願いします!

感染症予防に換気・保湿・保温を!!

空気が乾燥してくるとウイルスの飛沫量が増加! 湿度30%と60%を比較すると約2倍増!



常時、天窓4隅を5cmくらい開けておこう



締め切りの教室では授業開始5分程でCO2(二酸化炭素)が基準値を超えてきます(R4学校薬剤師環境検査結果より)

扇風機も上空で一方方向に動かして空気の流れをつくろう

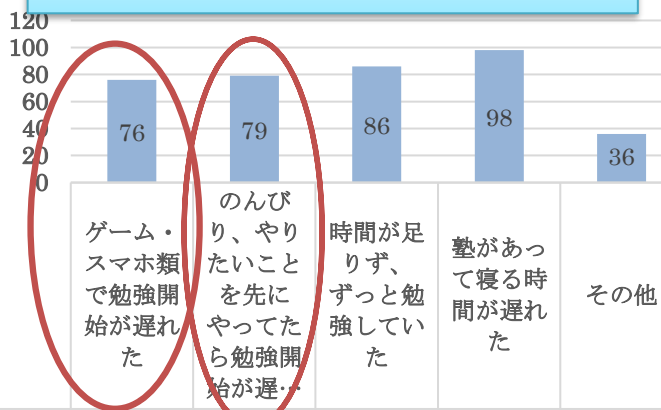
休み時間にはドアも窓も開けよう。寒く感じれば換気完了!

- ★対策として
- ・教室には加湿器と濡れタオルを設置します
- ★みなさんも寒さ対策を!
- ・暖かい下着やタイツ、セーター・長袖体操服などの準備を。
- ・水筒の中身は温かいものを。
- ・十分な睡眠と朝ごはんを。
- ・湯舟につかろう

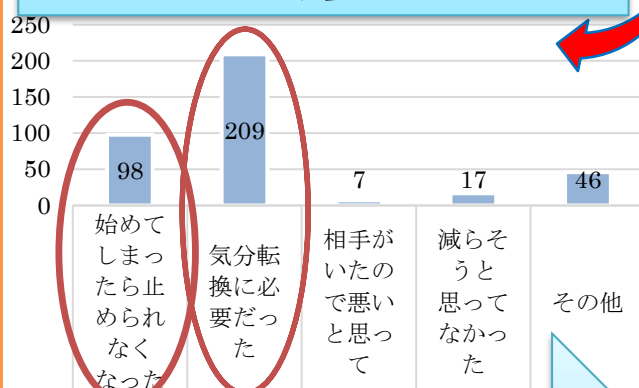
夜長の今、スマホやPCとの距離は良いかな？！

HQC シートの
結果から

「睡眠不足」「就寝時刻が遅くなった」
その理由は？



「スマホ・ゲームの時間を減らせなかった」「優先順位を考えられなかった」
その理由は？



スマホはみんなにとって「なくてはならない物」だからこそ付き合い方を考えよう！
睡眠や勉強の大事な時間を奪われてはもったいない！心や身体へのリスクも知っておこう！

眼への影響

まばたき回数の減少や近距離を長時間見ていることで起こる

- ★**ドライアイ**⇒目の表面が乾き、傷つく
- ★**眼精疲労**⇒「眼のコリ」目の奥の痛み頭痛・肩こり
- ★**急性内斜視**⇒片方が両方の眼が内側に向いて固まってしまう。視力があっても物理的にみることが難しくなる
- ★**近視**⇒近くを見るためにピントを合わせようと眼球が長くなってしまった「軸性近視」は一生進行し病気や失明のリスクも出てくる

- ☆近距離で見る時間をとにかく減らす
- ☆戸外活動を増やす
- ☆明るい陽が近視の予防になる

姿勢への影響

下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首の骨が下に引っ張られて起こる

- ★**ストレートネック**⇒本来、緩いカーブを描いている頸椎（首の骨）が真っ直ぐになってしまうこと。首から肩の筋肉に大きな負担がかかるようになるため、周辺の血管や神経を圧迫し、頭痛、耳鳴り、気分不快や手足のしびれがおきる。天候が悪い時に症状が強くなる傾向あり

- ☆PCのモニターは高い位置にする
- ☆スマホは目の高さで
- ☆15分に一度は首を後ろに倒して30秒上を見ながら休憩をする

心への影響

「いつでも」「どこでも」扱えてしまう。コンテンツ自体に次のアクセスを促す仕掛けがある。など、やめられない理由がたくさんあるため

★スマホ依存症

スマホの過剰使用によって「生活習慣や学校生活に支障がでている」状態。依存はしやすいが抜け出すのは難しくなる傾向あり



- ☆家族でルールを決める（夜リビングで充電等）
- ☆今の使用時間の1割減から始め少しずつ時間短縮を！
- ☆「スマホばかり」にならないように、運動・料理など他の楽しみも見つける