

# ほけんだより10月

— 優 飛 勇 進 —  
野崎中学校 保健室  
R4. 10. 3 発行



衣替えが済み、日ごとに朝晩が涼しくなってきた、秋の気配が感じられるようになりました。「ついこの間まで、暑かったのに」と思いますが、まもなく長袖でも寒いくらいと感じる日が増え、冬の足音が近づいてくることでしょう。

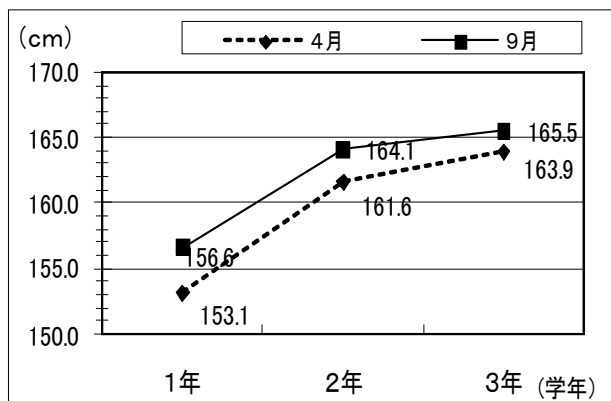
そして、新型コロナウイルス感染症のみならず、かぜやインフルエンザの流行の季節が始まります。早いときは10月の終わり頃から流行が始まってしまうことがあります。手洗い・うがい、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠の「生活習慣」はできていますか？手洗いはもちろんのこと、密を防ぐ、マスクのつけ方や「咳エチケット」も今から確認して、みんなで予防できるように頑張りましょう。

9月に身長・体重測定を行いました。

## 9月身体計測結果

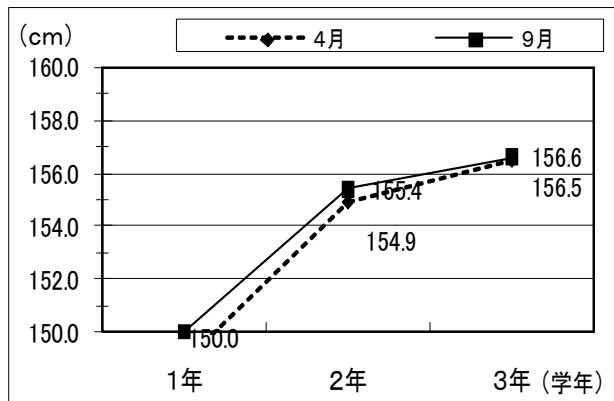
＜男子身長＞ (cm)

|    | 1年    | 2年    | 3年    |
|----|-------|-------|-------|
| 4月 | 153.1 | 161.6 | 163.9 |
| 9月 | 156.6 | 164.1 | 165.5 |



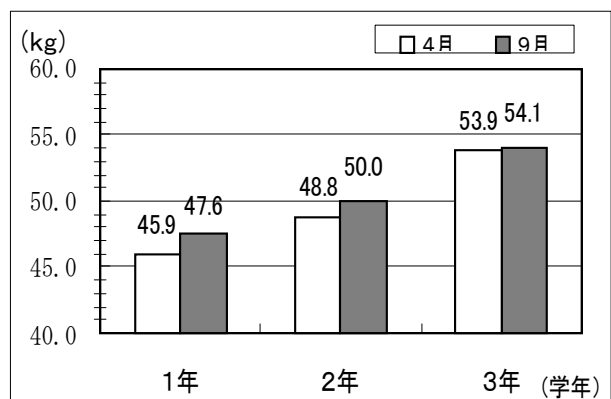
＜女子身長＞ (cm)

|    | 1年    | 2年    | 3年    |
|----|-------|-------|-------|
| 4月 | 148.9 | 154.9 | 156.5 |
| 9月 | 150.0 | 155.4 | 156.6 |



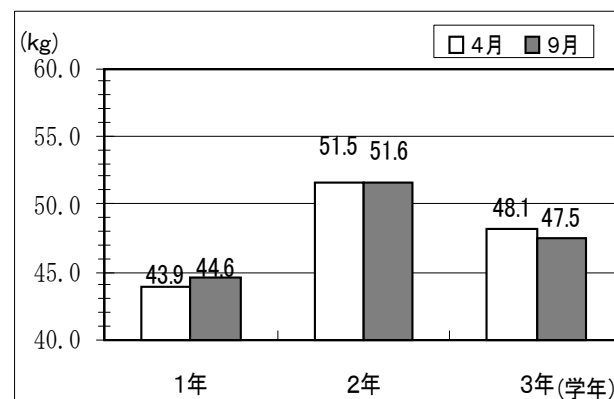
＜男子体重＞ (kg)

|    | 1年   | 2年   | 3年   |
|----|------|------|------|
| 4月 | 45.9 | 48.8 | 53.9 |
| 9月 | 47.6 | 50.0 | 54.1 |



＜女子体重＞ (kg)

|    | 1年   | 2年   | 3年   |
|----|------|------|------|
| 4月 | 43.9 | 51.5 | 48.1 |
| 9月 | 44.6 | 51.6 | 47.5 |





# 10月10日は目の愛護デー



## 目がピンチ?!「スマホ老眼」

最近、20～30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起こしやすいのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

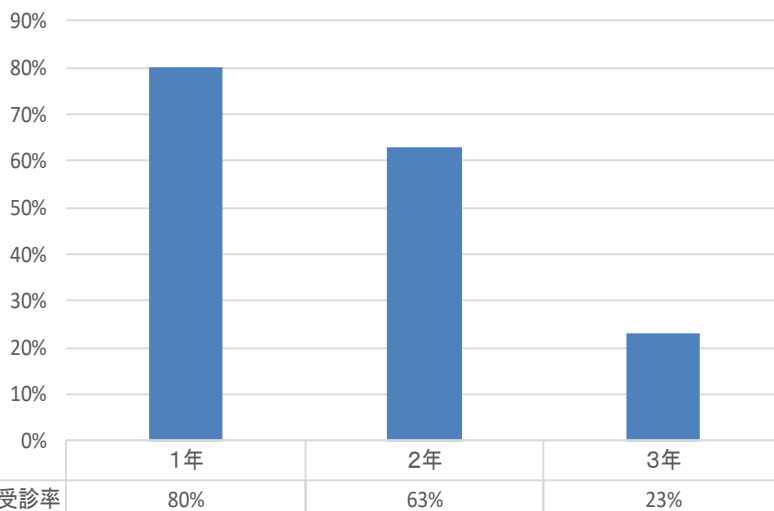
### （携帯情報端末を使うときのポイント）

- ◎機器と目を近づけすぎない
- ◎1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- ◎疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎意識的にまばたきをする



## 医療機関受診状況

眼科受診率(9/30現在)



### 【子どもの視力低下について】

文部科学省の学校保健統計調査(令和3年度)では、小中学生の視力低下が続いていることが報告されています。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年生までは約4割まで低下していました。また、裸眼視力0.3未満の割合は小学1年生では1～2%でしたが、中学3年生では約3割まで増加し、男子より女子に顕著でした。

### 【未受診者】

1-1 2名 1-2 1名  
2年 6名  
3-1 7名 3-2 10名

\*後期に再度視力検査を実施し、受診を勧めますので、積極的な受診をお願いします。

## ほけんしつから



前期がもう少しで終了しますが、御家庭でのお子さんの様子はいかがでしょう。学校生活の様子を見てみると、『自分の思いを上手に相手に伝えることができない』『相手の話を聴いたり、相手の様子を見て気持ちをくみ取ることができない』などコミュニケーションの取り方に未熟な面が見られます。学校には、考え方、行動・感情表現の仕方の違う様々な子どもたちがいて集団生活をしています。ちょっとした行き違いから、言い合いになったり、トラブルが起こったりすることもあります。とにかくよく話を聴いて、子どもたちが何を感じて何に困っているのかをきちんとみてあげたいと思っています。今後もいろいろ悩み、一緒に考えていきたいと思っています。保護者の方もお子様の気になることがありましたらどうぞお気軽に学校に御連絡ください。

