

# ほけんだより 9月

—優 飛 勇 進—  
野崎中学校 保健室  
R5. 9. 20 発行



「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があります。彼岸とは春分の日や秋分の日の日頃を示し、これからの日を境に寒さや暑さが落ち着くことを表しています。昼間は暑くても、朝や夜は涼しく感じるかもしれません。「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てくることでしょう。新型コロナウイルスのみならず、かぜやインフルエンザの流行も心配です。栃木県内の新型コロナ新規感染者数は、前の週を4週連続で上回っています。4週間前に比べると2倍増です。大田原市内の小中高生の感染状況ですが、先週までの平均は毎日70名前後、インフルエンザだと、30名前後います。県内の小中高生だと、先週末には約1700名の新型コロナ感染者、インフルエンザだと、300名の感染者がいました。

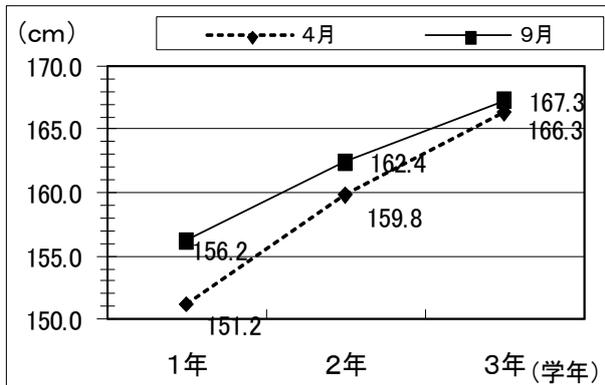
野崎中生徒も、宿泊行事・修学旅行の疲れや夏の疲れが体調に出てくる頃だと思えます。改めて、規則正しい生活・手洗い・換気・不要な外出を控えるなど、健康管理に気を付けていきましょう。感染予防について、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 9月に身長・体重測定を行いました。

### 9月身体計測結果

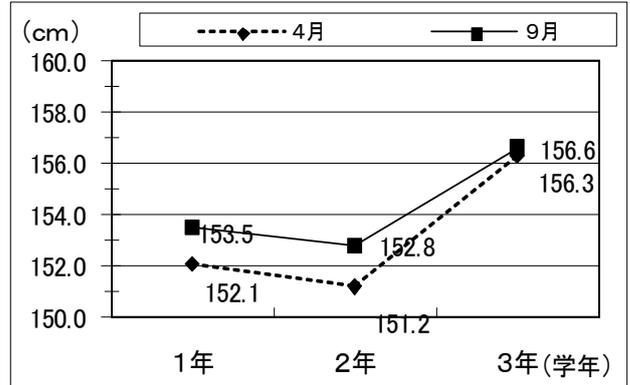
<男子身長> (cm)

	1年	2年	3年
4月	151.2	159.8	166.3
9月	156.2	162.4	167.3



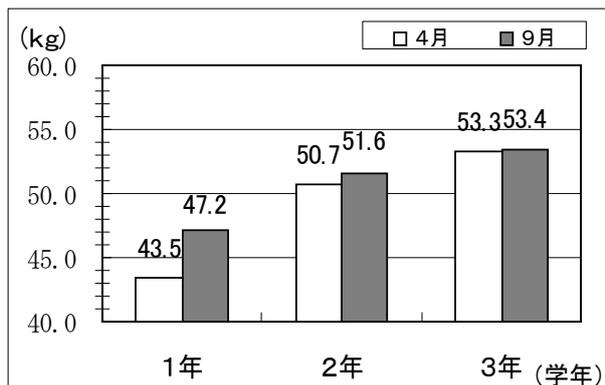
<女子身長> (cm)

	1年	2年	3年
4月	152.1	151.2	156.3
9月	153.5	152.8	156.6



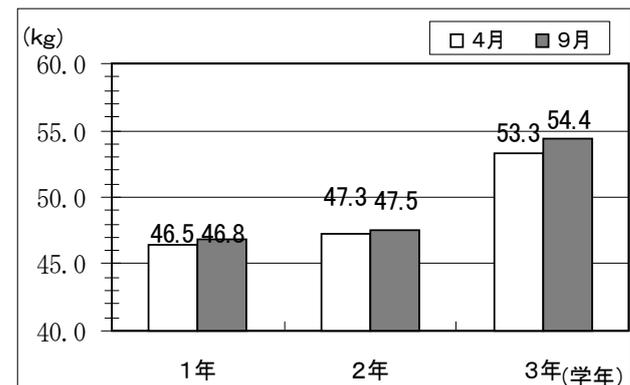
<男子体重> (kg)

	1年	2年	3年
4月	43.5	50.7	53.3
9月	47.2	51.6	53.4



<女子体重> (kg)

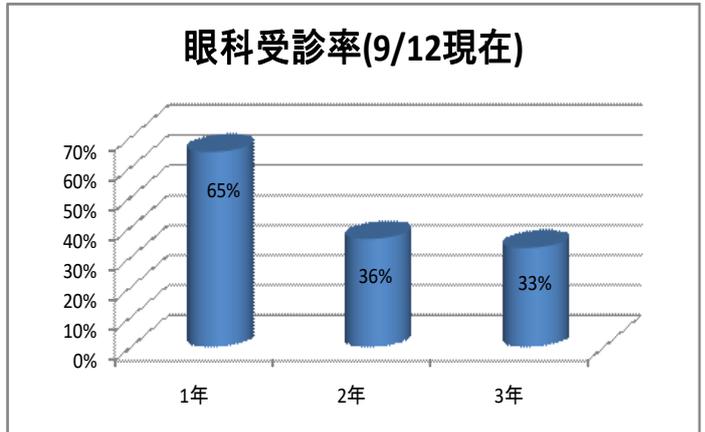
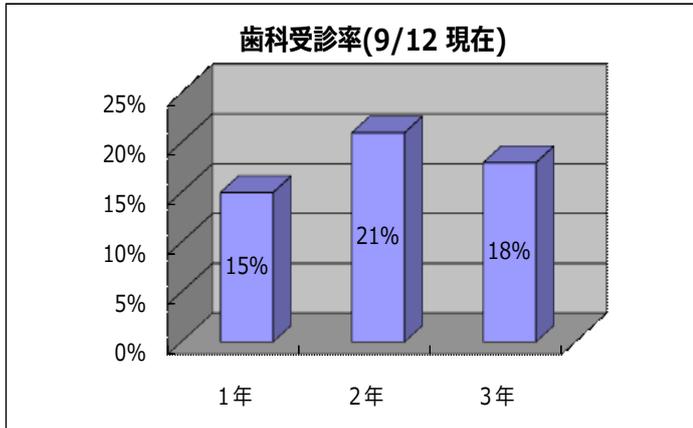
	1年	2年	3年
4月	46.5	47.3	53.3
9月	46.8	47.5	54.4



## 健康診断後の受診率〈歯科・眼科(視力)〉について

歯科受診率がとても低いです。むし歯は自然に治ることはありません。今、きちんと口腔ケアをしていくことが将来の健康を支える基礎になります。海外では、治療で歯科医院へ行くのではなく、歯の健康・むし歯予防のために定期的に歯科医院を受診すると言われていています。今年の歯科講話で、生徒は8020運動「80才になっても20本の健康な歯を残そう!」という目標について話しを聴きました。歯科医院受診には、ご家庭の協力が必要です。お忙しい中ですが、どうぞ受診して口腔ケアをしてください。

眼科(視力再検査)受診率は、自覚症状があるため、歯科受診率に比べて高くはなっていますが、2、3年生の受診率が低いのが気になります。学校での視力検査だけでは、正確な視力が測定できないため見えにくい生徒には受診カードを渡しています。視力が悪いままにしておくと、目が疲れやすくなり頭痛の原因になることもあります。適正な眼鏡やコンタクトレンズを必要に応じ使用することが大切です。ぜひ、眼科を受診してください。10月になりましたら、眼科未受診者には再度視力検査を実施し、眼科受診を勧めていく予定です。



## 新型コロナ感染症・インフルエンザが急増していくなか、なくなる感染症「結核」があります!!

### 「過去の病気」ではない感染症 **結核**

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気のこと、みなさんはどのくらい知っていますか。むかし流行した病気? ところが、減少してきてはいるものの、現在でも日本で年間15,000人以上の患者が報告されるなど、根絶されていないのです(通常は医師の指示にしたがって服薬を続ければ治る病気です)。

結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠(休養)・適度な運動の「規則正しい生活」を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない、油断できない感染症です。もし、以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けましょう。



- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感(だるさ)、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんが出て、血が混じる
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく



### ～保護者の方へ～

夏の疲労、残っていませんか? 保護者の方が元気かどうかは子どもたちの心身の健康にとっても大きく影響します。意識的か無意識的かは分かりませんが、保護者の方の様子を子どもたちはよく見て感じています。おじいちゃん・おばあちゃんが体調不良の時、保護者の方が具合が悪いとき、家庭内でけんかや言い合いが起こっているとき、子どもたちは学校で何らかの変化が見られます。気づいたときには、すぐに声をかけてあげたいといつも思っています。わずか115名の子どもたちなのでよく見て寄り添いたいと思っています。ご家庭において、何か少しでも気になることがあればいつでも学校(保健室)に教えてください。一緒に考えていきたいと思えます。どんなことでもお気軽にお話しください。保護者のみなさまもどうか毎日元気でいられますように★