



保健だより

令和5年10月2日
南中学校
保健室

10月10日は 目の愛護デー



保健室にはいつでも測定できるよう、身長計と体重計があり、そして視力検査表を掲示しています。多くの生徒が測定するために来室します。養護教諭の私にとって、みなさんが体や健康のことなどに興味をもってくれることはとても嬉しいことです。10月は目の健康について考える月です。ぜひ読んでみてください。

眠気がわかる「ある動作」って？

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り運転防止システム」。近年、各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、一体どこを見て「眠気がある」と判断しているのでしょうか？

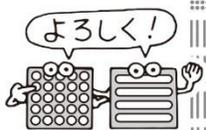


そのひとつは「まばたき」です。起きている間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じて眠っている間はその必要がないので、涙の分泌量は減ることに。この涙の減少は「眠たいなあ…」と感じると始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にまばたきは増えるのです。居眠り運転防止システムは、このまばたきの量で眠気を判断するのですね。



点字ブロックからのお願いです

私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」です。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。



私をふさがないで!

でも…困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。

まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。



服装の調節をしましょう

9月も暑い日が多かったですね。いよいよ気温が下がってきます。下着での体温調節や、長袖のジャージを用意するなど、各自調節しましょう。



忘れた人へのジャージの貸し出しはしていません。忘れないように!

2学期の身体測定の実施

9月下旬から10月中にかけて、全校生徒実施します。平均値については、保健だより11月号でお伝えします。

おとしより、体重の増減が激しい生徒が増えているため、昨年度から年間3回実施しています。3回目は3学期の予定です。



夏休み明け! 歯科治療率ランキング!!

1位	1年4組	84.2%
2位	1年2組	83.3%
3位	2年3組	82.6%
4位	1年3組	76.1%
5位	2年1組・3年1組	75.0%

全体の治療率平均
64.3%

1年生の治療率が高かったです。学年が上がるにつれ、治療率が下がる傾向があります。

★臨時歯科健診の結果を配付しました(1-4, 2-3, 2-4以外)★

臨時歯科健診は「むし歯」「CO むし歯になりそうな歯」を中心に診ていただく健診です。治療が必要な生徒は、早めに予約をしましょう。



健康に過ごせた？

夏休み健康カレンダーより



夏休みに「健康カレンダー」の宿題を出しました。睡眠・朝食・歯みがき・メディア使用時間について約2週間、チェックしてもらいました。

各学年、出された感想をまとめてみました。

気になるのはメディア使用時間です。全く使用しない人はいませんでした。短い人は1日1時間程度、長い人は10時間以上使用していました。メディア使用時間と健康の関わりは、今後考えていきたいと思います。



1年生

- ・メディア使用時間が長いと思うので(平均3時間)その時間を勉強やお手伝いに回したい。
- ・メディア使用時間を1日3時間までと決めていたが、ほとんど守れなかったので改善したい。
- ・早起きはほとんどの日でできたが、寝る時間が遅い日(24時頃)があった。
- ・部活がない日は起きる時間が遅くなってしまった。休みの日も早起きするようになりたい。
- ・夏休み中は、5時に起きて22時に寝ることを心がけていた。最後の1週間はできなかった。毎日規則正しい生活ができるようにしたい。

歯みがきを毎日3回できている人が多かったです。就寝時刻や起床時刻についての反省が多く書かれていました。中学生になって初めての夏休みは、部活動で忙しかったようです。

2年生

- ・1年生のときより早起きができるようになった。ただ、寝る時間はもっと早くして、睡眠時間を確保したい。
- ・普段の学校の時間と同じように、早寝、早起きを続けることができた。
- ・23時までに寝ることを心がけて、実行することができた。
- ・旅行などで出かけるとき以外は、1日3回歯みがきをすることができた。
- ・メディア使用時間が長く、暇になるとついスマホを見てしまうことが多かった。

1年生のときより、規則正しい生活ができている生徒が多かったです。特に、起床時刻が学校の日と同じだったと書いていた人が多く、体力がついてきたことがうかがえました。

3年生

- ・メディア使用時間が3~5時間の日が多く、少し減らして勉強の時間に使いたい。
- ・朝食を摂ることが苦手だが、毎日きちんと摂ることができた。
- ・夜更かしすることが多かったが、だいたいの時間を勉強時間に充てることができた。
- ・塾のサマーセミナーがあり、規則正しい生活をすることができた。
- ・朝早く起きて、運動不足にならないように走った。
- ・良い点は歯みがきを1日3回毎日できた。改善点は、就寝時刻が遅いので、(毎日23時頃)早く寝るようにしたい。

受験生なので、勉強について書いている生徒が多かったです。就寝時刻が遅くなってしまいう生徒が多いようですが、睡眠で学習したことが定着するそうなので、受験生だからこそ、睡眠時間をきちんと確保してみましょう。