



令和4年7月20日

布水中学校
保健室

暑い、暑い夏が始まりました★テストも終わり、夏休みが近づいています。新型コロナの再流行が県内でもみられますが、基本的な感染対策を日常生活に取り入れつつ、充実した夏休みにしてください!コロナ対策と同じくらい、熱中症にも気を付けてくださいね。

1学期の健康診断が終わりました

4月の身体計測、視力検査、聴力検査(1・3年生のみ)から始まり、内科受診、歯科検診、眼科検診(希望者)、心臓検診(1年生のみ)が終わりました。結果のお知らせをもらった人は、医療機関に受診し早期に治療を開始しましょう!

※耳鼻科検診(1年生)は、10月に予定しています

〈身長・体重の校内平均〉

	男子身長		女子身長		男子体重		女子体重	
	R4	R3年	R4	R3年	R4	R3年	R4	R3年
1年	155.1		152.8		47.3		44.2	
2年	160.6	153.4	155	152	49.7	43.8	47.6	44.4
3年	166.8	161.3	156.5	155	54.9	50.4	49.4	47.5

身長は、遺伝的要素だけではなく「栄養・睡眠・運動」が関わります。身長を伸ばしたい!という人は、この3つを意識して生活を整えましょう。睡眠は身体の健康ばかりでなく、心の健康とも深くかかわりますので、夜になってのゲームや動画視聴は控えめに!

〈視力検査結果の校内分布〉

学年	裸眼								矯正							
	A		B		C		D		A		B		C		D	
	男子	女子														
1年	57	43	17	11	19	24	6	10	5	11	9	7	17	19	2	0
2年	54	42	12	16	15	14	5	7	12	13	13	13	17	20	3	2
3年	37	28	13	10	25	21	10	5	8	22	13	10	22	28	3	1

布水中学校だけでなく、近年子どもの視力低下が課題となっています。近視は、たとえ軽度でも将来、緑内障や白内障、網膜剥離などの目の病気にかかるリスクを上昇させることが明らかになっています。また、スマートフォン使用によって眼位異常をおこす例も指摘されています。画面が小さいスマホは、より画面が大きいタブレットやパソコンより悪影響を与えともいわれます。文部科学省からも近年の視力低下について「スマートフォンなどの利用で、目に近い距離での作業が増えたことが影響した」と説明されています。メガネやコンタクトで矯正すればよいと思わず、子どものうちから近視にならないよう、また進行させないよう予防していくことが重要です。

夏休みにスマホを使う時間が長くないよう、ご家庭でも、今一度スマートフォン利用のルールと共に、近視予防についてもお子様とお話ししていただきますよう、ご協力をお願いします。

※裏面に7月15日(金)に2年生で行われた「ネット依存対策」の授業内容をまとめました

スマートフォンの使い方。

確認しよう

①画面から30~40cm離して見る

→「小さい」「近い」は、目にとって大きな負担になるので、できるだけ離して見る

→スマホでなくてもよいことは、大きな画面のタブレットかパソコンで見る

②使ったら目を休ませる

→使用時間はできれば1時間にする

→10分間見たら、10~20秒間遠く(5~6m先)を見つめる

→長い時間見た後は、その分長く目を休ませる

→外で遊ぶ

③勉強中、睡眠中はスマートフォンを手の届くところに置かない

→スマートフォンが近くにあるだけで集中力が落ちる

④寝る2時間前はスマートフォンを使わない

→睡眠の質が低下する(ブルーライトによりメラトニンの分泌量が抑制されて、脳が昼だと勘違いしてしまう)

⑤視力の異常を感じたら眼科で検査する

→長時間の使用で目の調節異常が起きている場合、調節麻酔剤の使用で視力の回復がみられる。まずは、眼科でしっかり検査してもらおう

*他にも、運動能力の低下・判断力の低下などのリスクについてお話がありました

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診

○石川中央保健福祉センター (24時間対応) TEL.076-275-2250

夏休み中にみなさん(みなさんの家族)が新型コロナウイルスに感染した場合は、

*平日(8:30~16:30): すぐに学校(248-0039)に連絡してください

*土日及び祝日: 休日明けの学校へ電話連絡(248-0039)をしてください

*休日の部活動: 各部の指定した連絡手段で連絡してください

*8月11日(木)~17日(水)は、「野々市市教育委員会学校総務課へ」

連絡 form(<https://forms.gle/dipRA2KMR5tiExCv9>) または電話(227-6162)へ

連絡してください

