

ほけんだより 10月

2022.9.30 鮫川中学校
発行責任者：校長 相馬慶二
文責：養護教諭 角田千紘

9月も終わり、明日からは10月が始まります。日中の気温はまだ高めですが、朝晩は肌寒く感じられます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。これから、みなさんが楽しみにしている文化祭が待っています。体調を整え、楽しく過ごせる準備をしていきましょう。

学校保健委員会を開催しました

9月22日(木)に令和4年度学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校における健康問題を協議し、家庭や地域社会と連携して健康づくりを推進する組織です。今回はPTA会長様をはじめ、副会長様や各学年委員長の保護者のみなさま、住民福祉課や教育委員会の担当の方にご参加いただきました。そこで報告及び協議された内容についてお知らせします。

1 発育測定について

○鮫川中学校の平均身長と平均体重は、県南地区や県の平均値と比較すると、一部を除いて男女ともに発育が良いという結果だった。

2 視力について

○今年度の視力検査の結果、裸眼視力が1.0未満の生徒が64%と多く、生徒の視力低下が進んでいる。

- ・子どものスマホやゲームの長時間利用が原因の一つと考えられる。
- ・ゲームやスマホではなく、遺伝的なものもあるのではないか。
- ・眼科を受診すると現代の子どもたちには仕方がないことだと言われることがある。
- ・外での活動が減ってきているため、鮫川の自然を眺める機会が減っている。
- ・鮫川の自然を活かし、1日の中で外を眺める時間を設けてみてはどうか。
- ・視力低下することでの、子ども自身に困り感があるかどうか。
- ・黒板がはっきりと見えることで、学習への興味関心が高まると考える。

3 う歯について

○鮫川中学校ではむし歯の生徒が少ない。しかし、一方で学校歯科医の小松先生より、歯垢が付着している人やCO（むし歯になりそうな歯）を保有している生徒が増えているとの話があった。

- ・人それぞれ歯の質が違うため、むし歯になりにくい人やむし歯になりやすい人がいる。
- ・鮫川中学校は、給食後の歯みがきをしている生徒が多い。
- ・毎月8日に防災無線で流れる「歯の日の放送」の取り組みも効果的で良いと思う。

4 その他

○メンタル面やコミュニケーション力の弱さが気になる。ストレスと上手く向き合いきれずに自分の中に溜めてしまったり、SNSで発散しているような場合もあるようだ。

○自分の気持ちを相手に伝えられないことがある。特に、困ったときや嫌なことがあったときに上手く気持ちを伝えきれないのではないかな。

住民福祉課 保健師 蛭田みゆき 様より

- 思春期は心と体の成長が激しい時期です。自分と他者との違いや自分の成長を見つめる大切な時期でもあります。
- 視力の低下について個人差はあるものの、近くの物を見過ぎると目の筋肉が緊張してしまい凝り固まってしまいます。そのため、遠くの緑を見る取り組みや、目の筋肉を動かす体操などを1日1回やってみるのも良いのではないのでしょうか。
- 困ったときの断り方や、自分が嫌だなと思ったことを相手に伝える方法などを学ぶアサーショントレーニングが大切です。
- 生徒たちに健康課題を考えさせる機会を設けるのも良いかと思います。

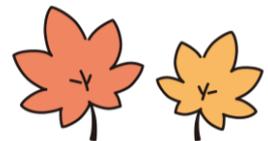
子どもたちの健康課題について保護者や地域の方と意見交換することができ、とても貴重な会となりました。思春期の心と体の成長は生涯において、とても大切です。学校と家庭、地域が一つとなって子どもたちの健康課題について取り組んでいきたいと思えます。

お忙しいなか学校保健委員会へ参加していただき、ありがとうございました。今後も学校の保健活動にご協力をお願いいたします。



～秋の話～

〇〇の秋ってなぜいうの？



読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもとになっているそうです。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味です。この詩を夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れ、世の中に『読書の秋』が広まったそうです。

食欲の秋

秋は稲刈りがあったり、栗やサツマイモなど様々な野菜や果物が収穫されたりすることから、食欲が増す時期ということで、『食欲の秋』といわれるようになりました。また、秋は熊や猪が冬眠に備えて脂肪を蓄えようと、人里に降りて食物を食べることも由来だそうです。

スポーツの秋

10月に「スポーツの日」ができたのは、1964年の東京オリンピックがきっかけです。この東京オリンピックの開会式であった10月10日が「体育の日」と制定され、スポーツを楽しもうと呼びかけられるようになりました。今では『スポーツの日』といわれています。

秋は過ごしやすい気候のため、『〇〇の秋』がたくさんあります。みなさんはどんな秋にしたいですか。体調管理に気をつけながら、秋を楽しんでください。

