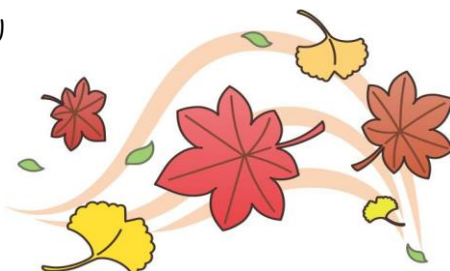


ほけんだより10月

2023.9.29 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

9月も終盤になり、明後日から10月に入ります。本格的に秋が始まりますね。寒さとともに色づく、鮫川の紅葉が今から楽しみです。

さて、全国的にインフルエンザや咽頭結膜熱が流行しています。今年は夏に流行する感染症が冬まで延びたり、冬に流行する感染症が早まったりと、感染症が同時流行している状況です。感染症対策を再度確認し、一人ひとりが気をつけましょう。



学校保健委員会を開催しました

9月22日(金)に令和5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、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。
- 肥満傾向児の出現率は、男女ともに県や全国の平均値を上回った。
 - ・バランスの良い食事を意識する。
 - ・朝食を見直そう習慣運動などで、自分の食生活を振りかえる。
 - ・部活や習い事で夕食の時間が遅くなることがあるため、なるべく早い時間に食事する。

2 視力について

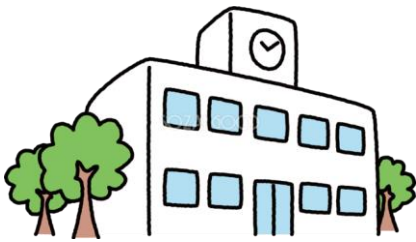
- 今年度の視力検査の結果、裸眼視力が1.0未満の生徒が61%と多く、生徒の視力低下が進んでいる。
- 眼科への受診率は1年生46%、2年生40%、3年生33%と低い傾向である。
 - ・スマホやゲームの使用が大きく影響している。暗い部屋で使用していたり、小さな画面を長時間見続けていたりする。また、画面との距離も近いのではないかな。
 - ・視力は遺伝的な影響もあるのではないかな。

3 う歯について

- 鮫川中学校ではむし歯の生徒が少ないものの、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C0（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指摘を頂いている。
- むし歯の受診率は0%である。
 - ・鮫川中学校は、給食後の歯みがきをしている生徒が多い。
 - ・1本のむし歯を放っておくと、他の歯に移り、むし歯が増えていくということが分からないのではないかな。このことを、生徒や保護者にも理解してもらうと良いと思う。

4 その他

- 視力もむし歯も、自分が困らないと受診につながらないのではないかな。今のうちから保健指導を行い、自分の健康は自分で守れるようにすることの大切さを教える。
- スマホの使用について、ルールが決まっていない家庭もあるため、まずは家族で話し合っ
てルールを決める。
- 子どもの基準と大人の基準に差があるため、話し合っていく。
- 健康こそ学習や運動の基盤になるため、自分の健康に興味関心を持ち、改善してほしい。



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

10月8日は骨と関節の日

10月8日は「骨と関節の日」です。由来は漢字の「十」と「八」が重なるとカタカナの「ホ」になること、また10月8日はスポーツの日に近いことから、骨の健康にふさわしい季節ということから日本整形外科学会が定めたそうです。



～骨の役割～

体を動かす

筋肉の両端が別々の骨につながっており、筋肉が収縮することで体が動きます。

カルシウムを蓄える

カルシウムのほとんどが骨に蓄えられており、必用なときに血液のなかに送り出されます。

体を支える

人間は約200個の骨があり、体重を支えています。

脳や内臓を守る

骨は脳や内臓を守るヘルメットのような役割があります。

血液を作る

骨の中心に骨髄があり、そこで血液が作られます。

～骨を強くする食べ物～

カルシウム

骨の材料になる。



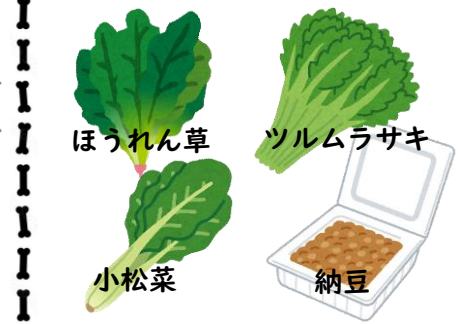
ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける。



ビタミンK

体内に取り込んだカルシウムの骨沈着をする。



※骨の材料となるカルシウムは、体内に吸収されにくい栄養素です。そのため、ビタミンDやビタミンKなど、カルシウムの吸収を助ける栄養素と一緒に食べることが大切です。