

10月のほけんだより

伊達中学校保健室
令和4年10月12日

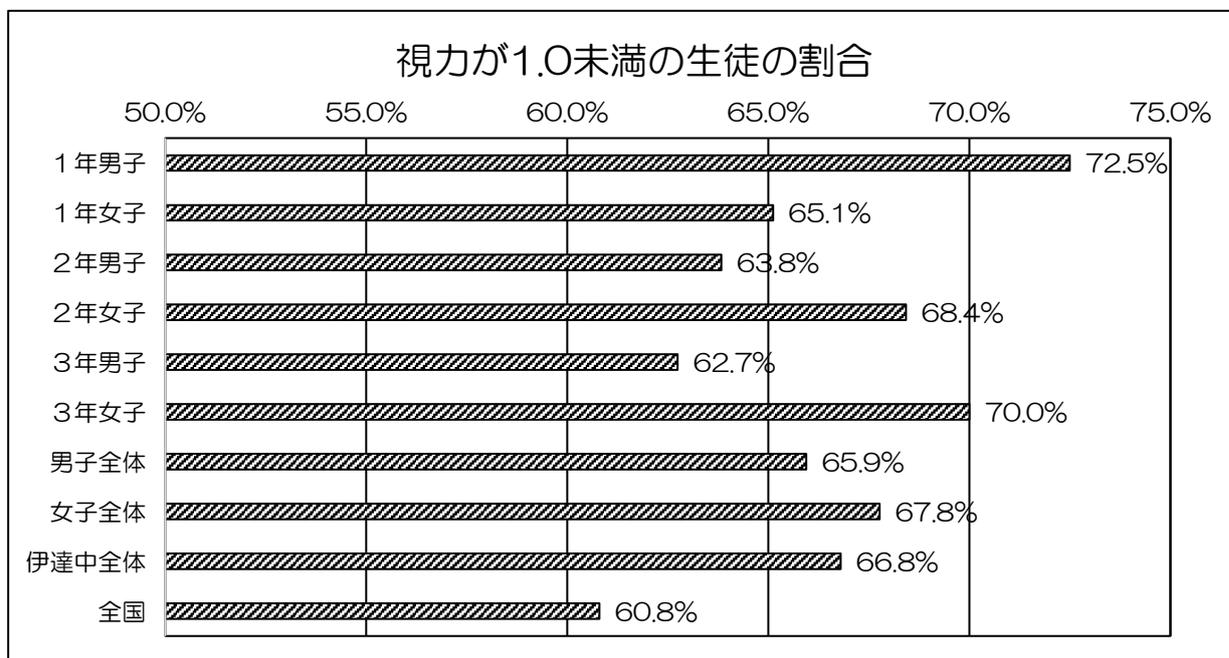
読書の秋、芸術の秋、食欲の秋……。皆さんは、どんな秋を楽しんでいますか？10月22日（土）は待ちに待った桃花祭ですね。合唱の音が保健室にも聞こえてきます。新型コロナウイルス感染症対策をして、準備や練習を盛り上げて、桃花祭を迎えましょう。

目を大切にしていますか？

定期健康診断の結果を見てみると、1年男子・2年女子・3年女子に1.0未満の生徒が多いようです。令和3年度全国学校保健統計調査によると、中学生の全国平均は60.8%となっていて、本校においては、1.0未満の生徒が、全国平均よりすべての学年で多かったです。

眼鏡やコンタクトレンズの度数が弱くなっている人も見られました。

視力低下の原因はさまざまですが、暗いところで勉強をしていたり、長時間、スマホやタブレットを利用していたり、前髪が長かったりなど目に負担をかける生活をしている人は気を付けましょう。



最近、黒板の字が見えにくい人や、自分の視力が気になる人は、保健室で視力検査ができます。視力検査を希望する場合は、昼休み又は放課後に保健室にきてください。

※ 視力再検査の通知をもらって、まだ眼科の先生の診察を受けていない生徒は、早く診察を受けるようにしましょう。受診済みの生徒は今のところ160人中41%の66人です。



姿勢も大切



1学期の内科検診で学校医の先生から今年も姿勢が悪い人が多いと指導がありました。

背中に注目!!!

なかなか見にくいかもしれませんが・・・自分の背中を見てください。

内科検診でたくさんの方が指摘されていましたが、背骨の上の皮膚が茶色く色づいているように見える人は要注意!!!猫背になっている時間が長いため、洋服が触ることによってすれてしまい、皮膚が茶色に変色してしまっています。去年より増えていたそうです。



姿勢が悪くなる原因は、ゲームやスマホなどを使っているときに、背筋が伸びず猫背になってしまからです。授業中にタブレットを使うときも猫背になっている人が多くいます。

背筋を伸ばすと肺が広がり、酸素をたくさん取り入れられるようになります。内臓も正しい位置になるし、運動のパフォーマンスも良くなるといわれています。

ぜひ、姿勢を気にして生活してみてください。姿勢に気を付けて生活すると色はだんだん薄まってきます。



インフルエンザ情報

厚生労働省に新型コロナウイルス対策を助言する専門家組織「アドバイザーボード」は、10月5日、新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行の可能性が、「極めて高い」との分析をまとめました。今年の10月から2023年3月の半年間に起こりうるということです。国内で過去2年間、インフルエンザの流行がなかったことによる抗体保有率の低下や、海外との人の往来が増えることを要因に挙げたそうです。

今年は、新型コロナウイルス対策にあわせ、インフルエンザの対策も必要ですね。



先日、伊達市からのインフルエンザ予防接種の助成制度のプリントをお渡ししました。助成対象は以下のとおりです。

期間： 令和4年10月1日～令和4年12月28日

対象： 満6か月から15歳以下（中学3年生相当年齢まで）の小児◎対象者1人につき1,000円助成