

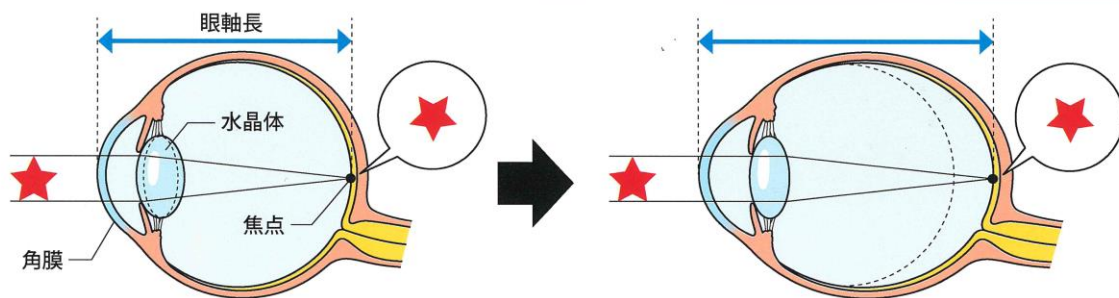
ほけんだより

令和5年10月3日発行
練馬区立光が丘第二中学校
校長 山田美鈴

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器が普及し、ものを近くで見る作業をする時間が延びたことで、近視を発症する人が増加しています。本校でも、4月の視力検査の結果、視力1.0未満の人が約67%いました。

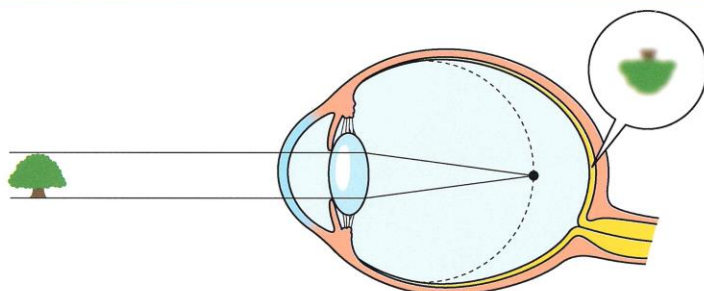


ものを近くで見るとき、目にはつねに負担がかかっています



目は水晶体の厚さを調節して焦点を合わせますが、近くを見続けていると、眼軸長を伸ばして焦点を合わせようとします。

眼軸長が伸びると遠くのものが見づらい「軸性近視」になります

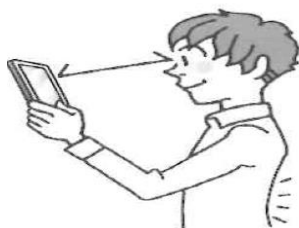


近視が進行すると、将来の目の病気にかかるリスクを高めることがわかっています。近視を進行させないことが重要です。

眼軸長を過度に伸ばしてものを見る状態が続くと、眼球が^{だえんじょう}楕円状に変形し、遠くのものが見づらくなる「軸性近視」になります。

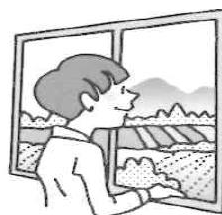
デジタル機器を使うときに目を守るポイント

画面を目から30cm以上離す



背筋を伸ばす

30分使ったら30秒目を休ませる



遠くの景色をながめてみる
ゆっくりまばたきをする

＊ 学校保健委員会報告 ＊

令和5年9月14日（木）本校図書室にて学校保健委員会を行いました。学校医等の先生方、保護者の方（保護者と教職員の会より）にご出席いただき、本校生徒の健康づくりについて意見交換をしました。

定期健康診断結果について

（％）

アレルギー性皮膚炎、喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎の罹患率がすべて東京都より上回っていました。なお、アレルギー疾患については、学校検診の結果だけではなく、4月に行いました保健調査票の記載内容も反映されています。

	光二中	東京都
アレルギー性皮膚炎	5.3	3.8
喘息	7.4	2.9
アレルギー性鼻炎	35.9	17.9
アレルギー性結膜炎	5.3	3.8

歯科検診では、歯肉の状態、歯垢の状態を指摘された生徒がともに30%以上いました。日頃の歯磨きを丁寧に行うとともに、受診勧告書もらった人は歯科医院を受診してください。

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう

定期環境衛生検査について

学校薬剤師が、教室の環境、飲料水等の水質、学校の清潔、学校給食衛生等について、安全に学校生活が送れるよう検査を実施しています。

保健室から気になる生徒の様子

内科的症状を訴えて来室する生徒の多くに、睡眠不足がみられます。勉強や部活動、習い事、塾などで忙しい様子もみられます。また、夜にスマートフォンを布団に持ち込んで長時間使用してしまうことも気になります。睡眠には心身の成長を促す大事な役割があります。十分な睡眠をとって実力を発揮してほしいです。



十分な睡眠をとるといいこといっぱい！

体の疲れがとれる

記憶が整理される

免疫力がアップする

成長ホルモンの分泌が良くなる

- ・身長が伸びやすくなる
- ・筋力がアップする
- ・肌の調子が整う