

ほけんだよい 10月号

令和4年10月21日
江東区立大島中学校
校長 田中 利幸
養護教諭 新井 遥

後期になり、文化祭も終えて一段落ついたところですが、みなさん体調はどうですか。今年の10月は日によって寒暖差も激しく、風邪を引きやすかったり、疲れがたまりやすかったかもしれません。忙しい毎日かもしれませんが、自分をいたわる時間や休養する時間も見つけて、リラックスしたり脱力したりできるといいなと思います。

【 知っておこう！近視のこと👁️ 】

「平成30年度学校保健統計調査」(文部科学省)によると、小学生～高校生の裸眼視力における 1.0 未満の割合が、過去最低となりました。小学生の約 34.1%、高校生の約 67.1%が裸眼視力 1.0 未満で過去一番悪い結果となり、中学生29年度の数値より若干改善したものの、約 56%が裸眼視力 1.0 未満となっています。この原因の一つにスマートホン(以下スマホ)やゲーム機等の長時間使用が挙げられます。

外遊びの減少、スマホやゲーム機の長期使用によって近くのものばかり見てしまい、反対に遠くのものを見る目の訓練がとぼしくなります。すると本来丸い形をしていた眼球が伸びてしまい、眼球を守っている網膜(もうまく)や視神経に負担をかけてしまいます。これが「近視」です。近視はひどくなると、将来的に失明のリスクもあります。

残念ながら、一度伸びた眼球を戻すことはできません。そのため、そもそも「近視」にならないこと、また、悪化させないことが大切です。現時点で疫学研究によって「近視予防に効果がある」と明らかになっているのは「屋外での活動」です。スマホやゲーム機の中ではなく、外で遊ぶ時間を増やせるようにしましょう。また、外での活動ができないときにも、なるべくスマホなどの長時間使用をなくし、こまめに目を休ませるようにしましょう。

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

【10月14日までの受診報告書提出率】

全体の受診率 175件 / 286件 (61%)

※この内、眼科(視力含む)	122 / 207件 (59%)
耳鼻科(聴力含む)	17 / 25件 (68%)
内科	8 / 8件 (100%)
歯科	28 / 32件 (88%)

眼科に関してはほとんどが視力によるものです。現在近視の進行が深刻であると言われています。ぜひ眼科の受診をお願いします。

【ほけんしつだより～フツウってなんだ？～】

「フツウの中学生」「フツウの友達」「フツウの男子」「フツウの女子」……。気がつくと、身のまわりには色々な「フツウ」が飛び交っています。でも「フツウ(普通)」って一体なんでしょう。周りの友達や家族と「フツウ(普通)」について話してみたら、自分のイメージする「フツウ」と他の人の「フツウ」には違いがあるかもしれません。様々な考え方、生き方があることに気がついて、考え方が変わったり、気持ちが楽になることもあるでしょう。自分らしく生きるために、一度「フツウ(普通)」について考えてみませんか。

まだ子ども？

もう大人？

自分はまだ子どもだと思う？ それとも、もう大人かな？ 10代は、子どもから大人へと急速に成長していく時期です。体も心も変化していくため、「何だか体調がおかしいな」と戸惑ったり、「将来、自分はようになっていくんだろう(どうしたらいいんだろう)…」と悩んだりするかもしれません。でも、そんな不安や心の揺れを感じるのは、あなただけではありません。思春期は、らせん階段を上るように、子どもと大人の間を行ったり来たりしながら、少しずつ成長していく時期。みんな、大丈夫ですよ！



【～免疫力を高めよう～】

免疫は日中の活動中に高まり、夜になると低下します。免疫力を高めるためには活動と休養を一定のリズムでとることが大切です。

- ★活動してみましょう！からだを動かさないと冷えてしまい免疫力の低下につながります。
- ★食事に取り入れましょう！免疫細胞を活発にするたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)や体の酸化を防ぐビタミンA/C/E(A:レバー、うなぎ、緑黄色野菜 C:緑黄色野菜・果実・芋類 E:魚介類、ナッツ)、腸内環境を整える発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルト、チーズ等)
- ★精神的ストレスは免疫の敵！睡眠をしっかり取ることも大切です。

◎豆知識◎

免疫細胞の 60～70%が腸管に集まっています。腸は食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスと最も接する場所です。だからこそ大量の免疫細胞が栄養や水分を吸収する腸の壁のすぐ内側に密集して外敵の侵入を防いでいます。腸内環境を整えることはそのまま免疫力アップにつながります。