

# 玉高 保健だより

令和5年9月15日（金）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

## 新型コロナウイルスやインフルエンザに注意！！

連日の報道にもあるとおり、全国的に新型コロナウイルス感染症やインフルエンザによる感染者が増えています。県内の高等学校でも、感染拡大によって学年または学級閉鎖の措置が講じられており、異例の事態が続いています。夏休み明けの2学期においても、基本的な感染症対策を徹底し、個人としても集団としても感染拡大防止に努めていきましょう。

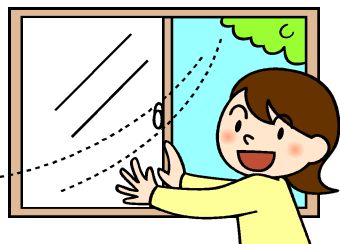
9月も中旬となりましたが、引き続き「真夏日」が続いています。熱中症対策にも十分留意してください。



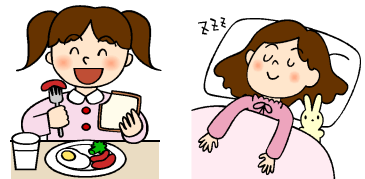
## \* 基本的な感染症対策 \*



手洗いの励行



換気の徹底



免疫力を高める  
(栄養・睡眠・運動・休養)

教室の換気については、廊下・欄間・南側の窓を換気してください！

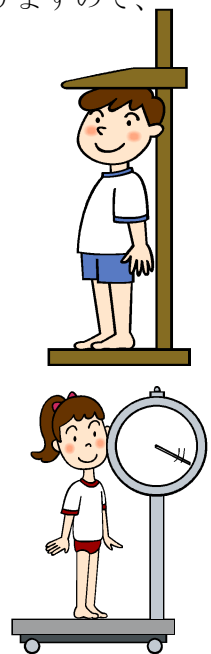
## < 発育状態における学年別統計について >



◎今年度実施された健康診断結果による統計です。成長には個人差がありますので、あくまでも参考としてください。

性別	項目	年齢	玉高	全国平均
男	身長	15	166.6	168.6
		16	168.0	169.8
		17	168.2	170.8
女子	体重	15	58.8	59.0
		16	60.4	60.5
		17	63.9	62.4

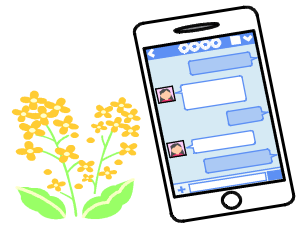
性別	項目	年齢	玉高	全国平均
女	身長	15	156.4	157.3
		16	156.4	157.7
		17	156.5	158.0
子	体重	15	51.0	51.3
		16	52.6	52.3
		17	56.1	52.5



保健室の身長計や体重計も大人気です！  
お気軽にご利用ください。

(注) 年齢は、各年4月1日現在の満年齢です。  
全国平均値は、令和3年度の値となります。

# 目の健康を守りましょう！



学校保健統計調査結果によると、裸眼視力1.0未満の児童生徒の割合は、調査開始の昭和54年から一貫して増加傾向にあります。また、近年では、スマホやタブレット、ゲーム機などの影響により、遠くが見えづらくなる「近視」が増えています。

近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。近視を防ぐための生活習慣を身につけ、自分自身の目の健康を保っていきましょう。(文科省啓発パンフレットより引用)

	<p>日中に屋外で過ごす時間が多い子供は、近視を発症しにくく、近視の進行も少ないことや、近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすと、目に良いことが分かっています。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・対象から30cm以上、目を離す</li> <li>・30分に1回は、20秒以上、目を休める</li> <li>・背筋を伸ばし、姿勢を良くする</li> <li>・部屋を十分に明るくする</li> <li>・使用する機器の輝度(明るさ)を適切に調節する</li> </ul>

○近視は、メガネなどで矯正すれば視力が回復するものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。

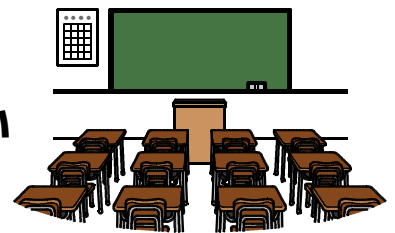
しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。

## ↓最近の様子について、チェックしてみましょう！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと、遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり、重なって見えたりする



\*気になる症状がある場合には、眼科医に相談してください\*

## 9月9日は救急の日でした！

救急とは、急に大変なことが起こった時に事態を救うこと。

特に、急に病気になった人や怪我をした人に応急手当をすることです。

緊急事態に備えて、救急車の呼び方や応急処置、救急用品の確認など自宅でも家族と一緒に話し合っておきましょう。



## \* 予告 \* 10月の保健行事

### シートDVに関する講演会



日時：令和5年10月27日(金)  
5, 6校時

講師：NPO 法人おおた女性ネット  
平井 仁美 先生

場所：体育館

参加者：全校生徒、教職員、  
保護者(希望者)

後ほど、保護者の方々へ参加希望を募りたいと思います。  
詳細につきましては、後日改めてお知らせします。

