



能登川高校 保健室発行 R6年10月

\*「保健便り」は心身の健康の保持増進を目的として発行しています。

\*保護者の方にも読んでいただきましょう。

\*本校ホームページにも掲載しています。

**\*体育祭前：要注意！！**

## ◎インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

⇒油断せず、感染予防対策の徹底を！

## ◎暑い日があります⇒熱中症に注意！

### 感染予防対策のポイント

- ① 発熱や咳などの症状がある場合は、**登校や外出を控える。早退する。**
- ② 外出後、食事前など、**手洗い・うがいを行う。**
- ③ 部屋の対角線上にある2つの窓を開け、**換気する。**（加湿器で乾燥予防も効果的。）
- ④ 十分な休養、バランスのとれた栄養摂取、適度な運動で、**体の免疫力を保つ。**
- ⑤ 流行期やむを得ず人混みに入る可能性がある場合には、**マスクを着用**した方がよい。
- ⑥ **咳エチケットを守る。**（咳などの症状があるときはマスクをする。とっさの咳やくしゃみの際には腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。）
- ⑦ ワクチン接種も効果的。



## 10/18 体育祭(I部):健康面の注意事項

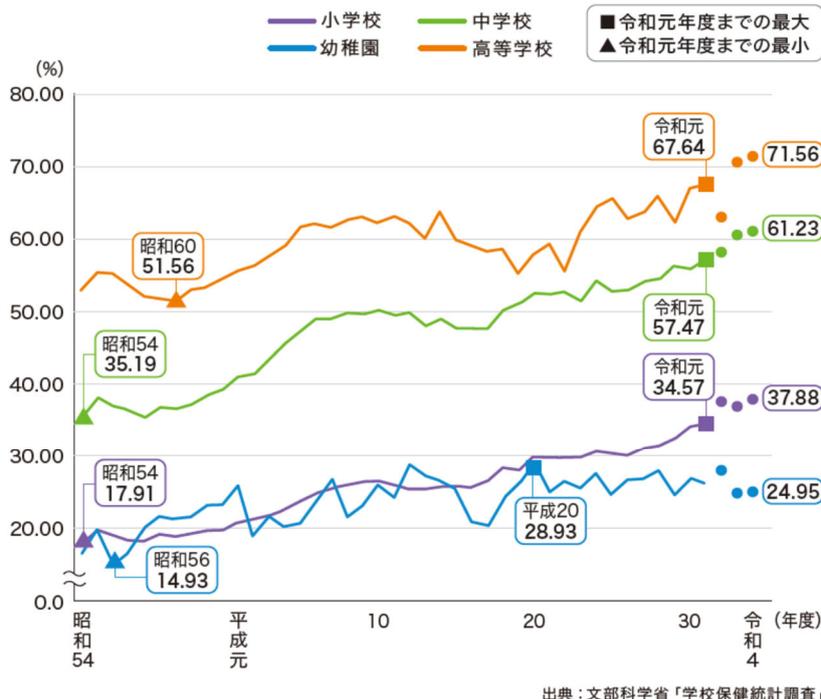
### ★体調管理をしっかり行う!

### ★ケガを防ごう!

- ①当日は、準備体操、ストレッチ、ランニングなどを入念に行い、ケガを防ごう。(例:準備不足で肉離れを起こしやすくなる。)特に、リレーに出場する人は、準備期間中に必ずグラウンドに出て走る練習をしよう。
- ②クラスや団対抗で競い合うため、高揚した気分になり、自分のペースを崩しがちです。特に、数種目に出場する人は、しっかり自己管理しよう。(例:毎年ベッドで休養する人あり。)周囲の人達も思いやりの心を忘れないで応援をしよう。また、調子に乗ってふざけるとケガをしやすいため要注意。
- ③食物アレルギー、土埃アレルギー、持病のある人、最近身体の調子が悪い人は、特に体調管理に気をつけよう。
- ④新型コロナ、インフルエンザの予防対策を徹底しよう。(手洗い・換気・必要に応じマスク。)
- ⑤天候に応じて、暑さ対策(水分補給・日焼け止め等)や寒さ対策(防寒具・カイロ等)をしよう。
- ⑥前日は睡眠を十分とろう。当日は朝食を食べよう。(例:低血糖で体調不良になりやすい。)爪(足・手)を切っておこう。(例:爪が割れてケガをする。)
- ⑦「水分補給しよう!」などお互い声をかけあい、身体の具合が悪そうな人がいるときは、必ず先生や周りの人に連絡しよう。また、しんどいときには、早めに近くの人に伝える。
- ⑧健康観察(検温等)を行い、身体の調子の悪い人は、無理をせず、欠席、早退、医師受診しよう

## 裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加しています。～スマホ使いすぎに注意!～

裸眼視力1.0未満の者の割合の推移



文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。

裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約8～9割は近視であることが指摘されています(宮浦ほか,2022)。また、令和5年度「児童生徒の近視実態調査事業」(以下、「近視実態調査」といいます。)においても、370方式視力測定法で裸眼視力の判定<sup>(※1)</sup>がB、C又はDとされ、近視の定義<sup>(※2)</sup>に該当する割合は、それぞれB(右眼60.0%、左眼58.2%)、C(右眼84.8%、左眼83.4%)、D(右眼94.5%、左眼94.7%)で、裸眼視力1.0未満の多くが近視であることが示唆されました。