



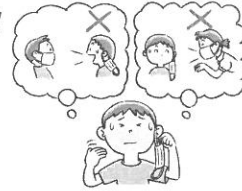
# すこやか夏休み号

令和4年7月20日

武岡中学校 保健室

暑い夏、健康管理に気をつけて、充実した夏休みを過ごしましょう。  
夏休みも、**熱中症**に気を付けながら、**感染症予防**を続けましょう！

**マスク・手洗い・消毒・換気・3密回避！**



## 視力低下を予防しよう！

近年、子どもの視力低下が進んでいます。

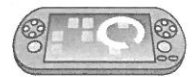
中学生の約6割が裸眼視力1.0未満で、武岡中も例外ではありません。

【子どもの視力低下が進んだ理由】

昔に比べて、外で遊んで日光をあびる機会が減りました、一方、スマホやゲーム機などを手元で見る時間が増えました。こうした生活環境の変化が、子どもの近視が増えた大きな理由だと言われています。

【普段の生活で気を付けることは？】

近視の予防には、**1日2時間、外で日光を浴びる**ことが有効です。新型コロナウイルスの感染予防や熱中症対策をしながら、外で過ごす時間を作ってほしいです。**直射日光に当たり続ける必要はなく、木陰で音楽や本を楽しむ**など、ベランダでランチをしたりするだけでも効果があります。**近くを見るときは30cm以上離し、30分に一度は遠くを眺める**のも予防になります。**寝る1時間前からはスマートフォンを見ない**など、メリハリをつけて目に負担をかけない生活を送ることが大切です。



(毎日小学生新聞「タブレット時代 目の健康を考える」から抜粋)

## ネット使用時間チェック結果

生徒会保健部で取り組みました！

ネット使用時間のマイルールを守った人(自己反省) 5月下旬実施分 7~8割  
7月上旬実施分 7~8割



- 【反省】
- ・部屋に持ち込まないことは守ったけど、使い過ぎてしまうことがあった。
  - ・平日はしっかりと守ることができたが、休日に守ることができなかった。
  - ・寝るぎりぎりまでネットを使ってしまった。
  - ・自分のルールを意識して過ごすことができた。これから夏休みに入るので、生活習慣が乱れないように気を付けたい。



夏休み、ネットに振り回される生活にならないよう、それぞれの家庭に応じたルールを家族と話し合ってください。

## 夏休みは治療のベストチャンス！

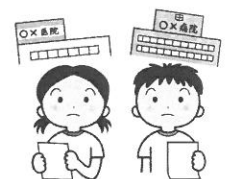
視力低下受診率 **25.5%** ( 昨年度7月 25% )

むし歯の治療率 **11.6%** 歯肉炎の受診率 **0%**

( 昨年度7月 むし歯21.3% 歯肉炎 13.6% )

夏休みは長いようで、あっという間です。早めに受診し、余裕をもって治療を終わらせてください。2学期になると、体育大会や文化祭、部活動等、忙しい毎日です。

病気の治療、いつやるの？ 今でしょ！！



【お知らせ】内科の学校医が決まらず、1学期は内科検診ができませんでした。  
2学期以降の実施になる予定です。申し訳ありませんが、御理解ください。



生徒会保体部で取り組みました！

武岡中学校むし歯予防キャラクター(4代目)の「はみた」です！ よろしくね！！

2年生作

うさぎというかわいらしい見た目にすることで、人に覚えてもらいやすいと思ったそうです。



「はみた」

おめでとう！ 歯と口の健康週間標語 金賞作品

- |                          |     |
|--------------------------|-----|
| 「歯医者へGO その治療が 歯を守る」      | 1年生 |
| 「治療をし 未来につながる 大事な歯」      | 2年生 |
| 「治療まだ？ 歯(ハ)ッと気付けば 噛めない歯」 | 3年生 |



### 性に関する学習をしました！

6月28日(火)に2年生が、助産師の久永房子先生と**相手を思いやり自分を大切に**する**交際**について学習しました。6月29日(水)には1年生が、担任の先生と**多様な性**について学習しました。また、7月1日(金)には3年生と保護者の方々が、助産師の山崎真子先生と**自分を大切に**する**生き方**について学習しました。

#### 〔 1年生徒の感想 〕

- ・ 男、女に分けるのではなく、いろんな性があることを知った。その人らしい生き方ができたらいいのだと思う。

#### 〔 2年生徒の感想 〕

- ・ 助産師は、命に喜びを感じるのと一緒に、命の悲しみにも向き合う、大切に大変な仕事なんだなと思った。
- ・ 生まれてこれない赤ちゃんがいる中、元気に生まれてこれた自分の命を大切に、大変な思いで産んでくれたお母さん支えてくれたお父さんに感謝していきたくと思った。これから反抗期が来るかもしれないが、そのときは反抗したとしても、親がいつも心配してくれているということを忘れずに、たまには親孝行していきたくと思った。
- ・ SNSによる犯罪の被害者がとても多かったこと、間違った言動によって、自分も相手も傷つけてしまうということが印象に残った。
- ・ 中学生は大人に近づく時期だと聞いて、自分の未来がとても不安だったり将来について考えるのが怖かったりしたけど、話を聞いていくうちに、同じように悩みや不安があるんだと改めて知り、少し安心したし、互いに助け合っていきたいなと思った。



#### 〔 3年生徒の感想 〕

- ・ 相手を傷つけないためにも、自分が傷つかないためにも、もっと正しい知識を身に付け、その場に適應した行動をとることができるようにしていきたい。
- ・ デートDVについて、目に見える身体的暴力だけなのかと聞いていたが、精神的暴力も入ることを初めて知った。性被害者、性加害者にならないためにも気を付けていきたい。
- ・ 性的な写真や動画は、付き合っている人でも撮ったり送ったりしないように気を付けたい。
- ・ 自分の「その先の未来」についてよく考え、お互いがお互いを大切に尊重し、この先自分に恋人ができたとしたら、お互いの意見を大事にしていきたいと思う。

