

保健だより 2月



令和6年2月
陽南中学校保健室

厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。来年度からの新生活に向けて、今から心と体を整えていきましょう。

今月は、健康診断の結果と生活習慣病についてお知らせします。気温やその日の体調に合わせて、自己管理をできるようにしましょう。

2月の保健目標

心身ともに健康な生活を送ろう

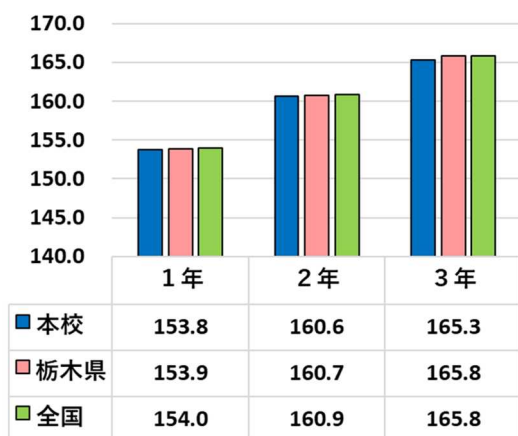
健康診断の結果

今年度の健康診断の結果です。自分の健康について振り返り、継続すること、改善した方が良いことはないか考えてみましょう。

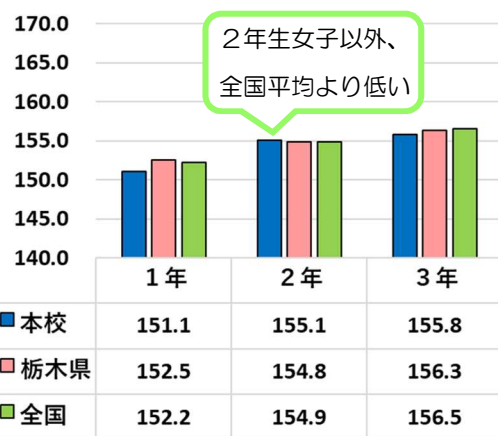
身長



身長平均（男子）



身長平均（女子）

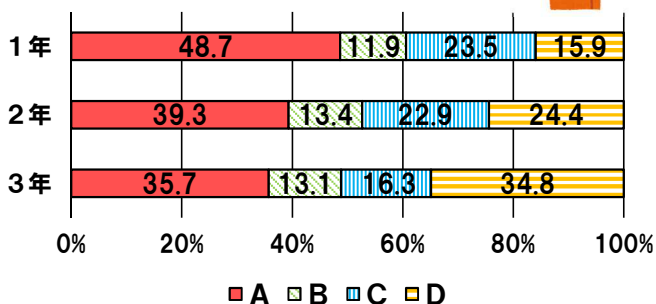


からだの成長には睡眠が関係しています。就寝後3時間経つと、**成長ホルモンが最大**になります。身長を伸ばしたい人はたくさん寝るとよいでしょう。ただし個人差はあります。



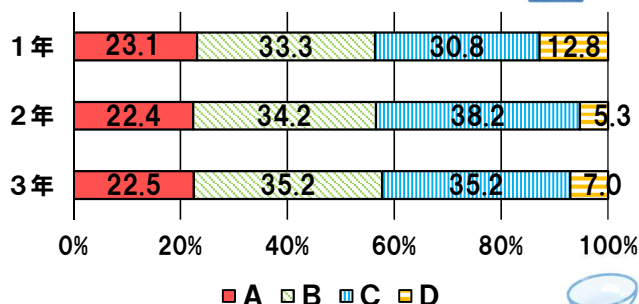
視力

裸眼視力（％）



裸眼視力では両目ともにAの生徒は全体で41.2%、Dの生徒は全体で25%でした。学年が上がるに連れて視力Dの人が増加傾向にあります。3年生はおおよそ3人に1人が裸眼視力Dという結果でした。

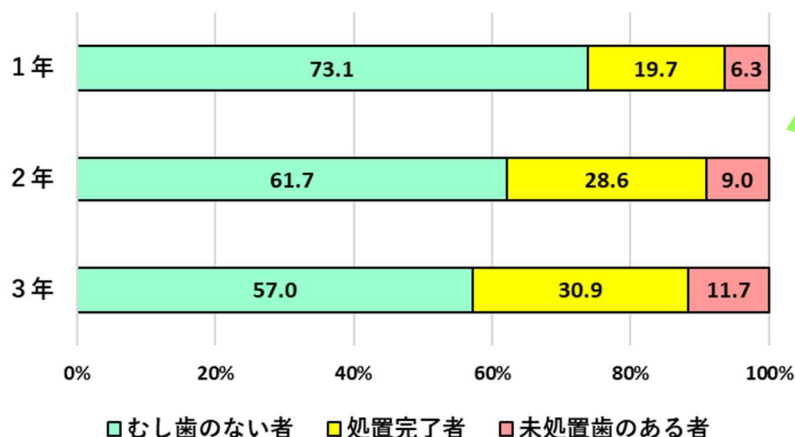
矯正視力（％）



メガネやコンタクトレンズの使用者は26.2%いますが、矯正している生徒の約半数がCやDの視力でした。自分にあった度数のメガネ等を使用しましょう。

歯科

R 5 歯科



むし歯のない生徒は全体で 63.8% で、全国・県平均より少ない結果でした。また、未処置歯のある生徒は、全体で9%と、前年度の本校の結果 13.9% より大きく減少しました。また、C O (むし歯になりそうな歯がある) と診断された生徒は 50 名いました。

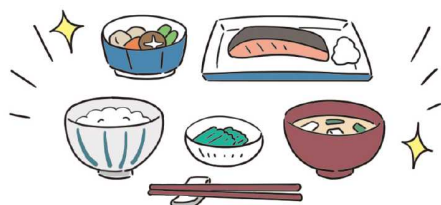
歯科検診後、治療などが必要な生徒へ通知を出しています。早めに受診するようにしましょう。

生活習慣病について

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患の総称です。がんや心臓病、脳卒中も生活習慣病に含まれます。かつてこの病気は、大人にしか起こらないと考えられていたことから「成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにも見られるようになり、子どもの頃からの予防が重要だと分かってきました。次の予防法で、生活習慣病のリスクを減らしましょう。



食事



栄養バランスのよい食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よく噛むことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深いかわりがあるといわれています。



運動

定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、やはり身体を動かすことが肝心。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。

睡眠



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかり取るためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



排便

意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の調子がある程度わかるのです。「がまんせず、すぐトイレへ」が基本です。