

【特集】 令和4年度学校保健調査から

知っところ！私たちの発育状態・健康状態

毎日身長を測っているあなたへ

身長・体重の全国平均より上？下？

スマホやタブレットの影響！？

高校生の裸眼視力低下



【先生インタビュー】

産後パパ育休を知っていますか？育MENプロジェクト

TAKERU MATSUNAGA

MOTOHIRO TASHIRO



【お知らせ】

トイレのマナー守れていますか？

新しい〇〇〇 と 女子のみなさんへ

【連載】

鹿高生諸君、知ってる？問題です！

Quiz 知か問？ (クイズ しかもん)



令和4年度学校保健統計調査より

発育状態(身長・体重)

本校生徒の生徒と県、全国と比べて16歳の女子の身長が県平均より上回っています。それ以外は下回っています。

男子

	15歳		16歳		17歳	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重
本校	167.6	60.0	168.4	59.9	169.4	62.4
熊本	168.9	60.5	169.3	60.8	170.3	63.1
全国	168.6	59.1	169.9	60.7	170.7	62.5

女子

	15歳		16歳		17歳	
	身長	体重	身長	体重	身長	体重
本校	156.1	51.2	<u>157.7</u>	51.8	157.2	51.5
熊本	158.0	52.5	157.6	51.7	157.2	52.0
全国	157.2	51.2	157.7	52.1	158.0	52.5

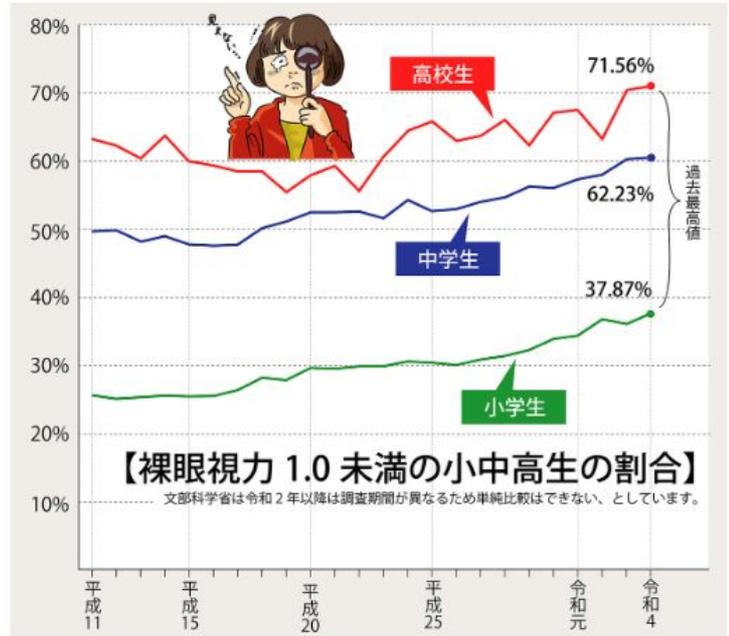
健康状態(視力)

あなたは大丈夫？

～裸眼視力1.0未満 過去最悪!!～

令和4年度の裸眼視力の1.0未満の割合は、小学生37.87%、中学生61.23%、**高校生71.56%**で、いずれも過去最悪でした。(右のグラフ)

学校の視力検査では、A: 1.0以上
B: 0.7~0.9 C: 0.3~0.6 D: 0.2以下となっていますが「Bあるならいいや」と勘違いしてはいけません。実際に「小学生から高校生までの間にもっとも急激に近視が進行する」と言われておりこの時期の視力低下を防ぐことが大切です。



グラフ参照: 視力ケアセンター

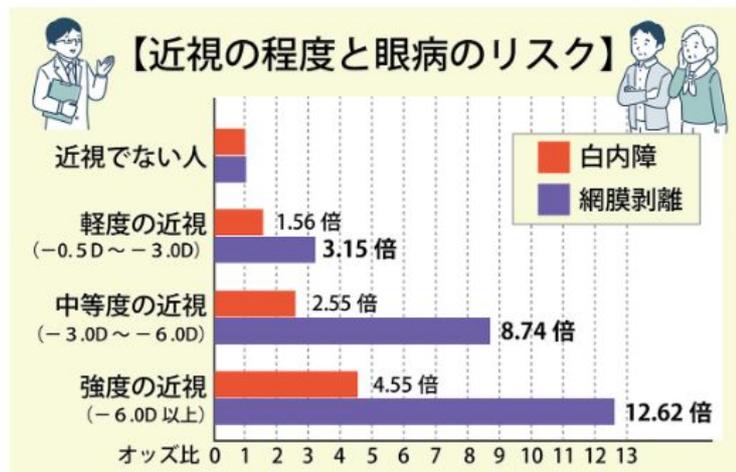
近視を軽くみると危険です!!

近視の度が進むごとに 緑内障や網膜剥離、白内障などの病的リスクは高まるという報告も出ています。(右のグラフ)

高校生の裸眼視力1.0未満は、昭和54年(約40年前)の53.02%から**約20%も増加**しています。

その原因は何でしょう? 考えられる大きな原因として、インターネットの利用率が上がった、スマホの利用が低年齢化し、使用時間が長くなっていることが挙げられます。

近視の程度と網膜剥離、白内障の発症リスク。



病的リスクを防ぐために...

今! やるべきこと。暗い場所でスマホを触らない、スマホやタブレット利用時間を決める、**30分見たら休憩をとって目を休める**、などを心がけ、将来の病的リスクから身を守る行動をしましょう。

★NEW★ 便座クリーン



気づきましたか？
3学期から各トイレに
設置済みです。

トイレットペーパーを
手に持ち、下の部分
に当てて、レバーを
ワンプッシュ！

便座を拭いて除菌し
ます。

女子のみなさんへ ～生理用ナプキンの使い方～

昨年度より、学校では、様々な理由で生理用品を用意できない場合でも、安心して学校生活を送ることができるよう、生理用品を提供しています。

経済的な理由などで生理用品を準備できずに困っているときに使ってください。急に生理が始まって困ったときも使ってください。急に生理が始まって困ったときも使ってください。急に生理が始まって困ったときも使ってください。急に生理が始まって困ったときも使ってください。

1人ひとりが注意しましょう!!

保健委員が毎週補充していますが、月に約50個使用されています。これは、本当に買えなくて困っているから使っているのでしょうか？ たま～に、忘れて借りたであろう人が自分のを返しておいてくれることがあります♡

- ・「取りに行くのがめんどくさい」とむやみに使わない
- ・「置いてあるからいいや」と当たり前のように使わない

困りごとや悩みごとを抱えているときは、気軽に保健室に相談してください。
(トイレにカードが置いてあります) ⇒



Quiz 問? 知か



鹿高生諸君、知ってる？問題です！

身長とインフルエンザに関するクイズです。
答えは、切り取って、小会議室前の箱に入れてください。
締切: 1月31日(水)

★正解者には、ぽかぽか♡プレゼントありま～す

Q1: R4年度、15・16・17歳男子で平均身長が1位の都道府県。組み合わせで正しいものは？

ヒントは保健室前廊下にあり。南の地域より北の地域が背が高いのなんでだろう？

- | | |
|------------|------------|
| ア 青森・青森・石川 | ウ 福井・滋賀・熊本 |
| イ 富山・福井・新潟 | エ 秋田・東京・福井 |

年 組
氏名

Q2: インフルエンザにかかりやすい人の特徴は？

A1:

A2:

- ア 疲労とストレスが多い人
- イ よく寝て、よく食べる人
- ウ マスクをして、手をよく洗う人