



養生の術は先ず心気を養ふべし。心を和にし、気を平らかにし、いかりと慾をおさへ、うれひ、思ひ、を少なくし、心をくるしめず、気をそこなはず。
 (現代語訳)
 養生の第一歩は心と気を養うことである。心を和らかにし、気を平らかにし、怒りと欲を抑え、憂いと思ひ煩う事を少なくし、心を苦しめず、気を損なわない。 貝原益軒 著 養生訓

健康診断結果から自分の健康について考えよう

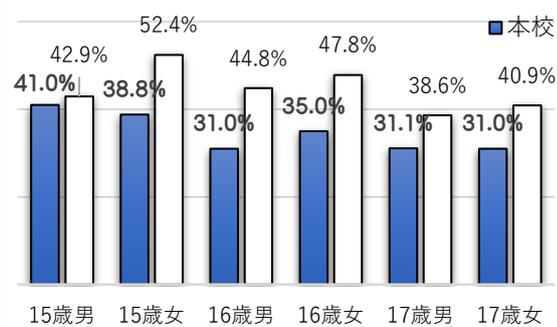
今年度実施した健康診断結果です。健康診断は、病気があるか、または検査や治療が必要かをチェックするとともに、自分自身の健康について振り返る機会です。検査や治療が必要な場合は、専門医で詳しく診てもらってください。特に異常等がない場合でも、自分の生活を見直して、健康づくりに取り組んでください。

	15歳		16歳		17歳	
	男	女	男	女	男	女
本校平均	167.7	157.1	170.2	157.7	172.0	157.9
県平均	168.2	156.6	169.8	157.1	170.3	157.4
全国平均	168.1	157.2	169.7	157.5	170.7	157.9
本校平均	58.2	51.3	62.0	53.6	62.7	53.7
県平均	59.6	51.7	62.1	52.7	63.4	52.5
全国平均	57.9	51.5	60.4	52.1	62.9	52.6

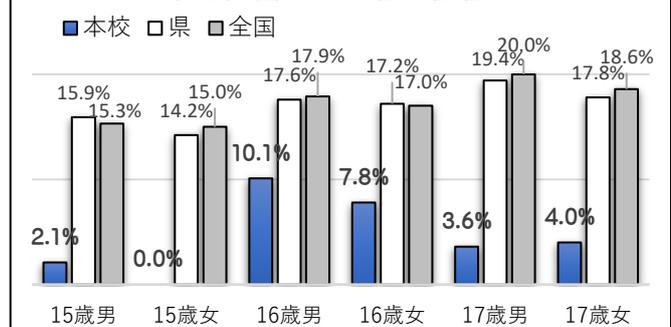
徳商生は全国平均に比べて、体格がよい傾向にありますね。運動習慣をつけて体力アップできるとさらに健康アップにつながりますね。

むし歯の割合は低い傾向ですが、2・3年で増えているところもあります。1日1回はていねいに歯を磨きましょう。定期健診もお忘れなく!!

視力1.0未満（裸眼＋矯正）の割合



未処置歯のある者の割合



裸眼もしくは矯正視力で1.0未満の者の割合が3~4割あります。学習面・安全面からも適正な視力で生活できるよう、眼科で診てもらいましょう。

文部科学省が令和元年度に発表した視力検査結果では、裸眼視力1.0未満の割合は、小中高とも過去最多となっています(高校生67.6%)。近い距離でスマートフォンの画面を見たり、読書等をすることが一定の影響を与えている可能性があるとのことです。本校でもスマートフォンやゲーム等を使用している姿を見かけます。使い過ぎは健康や生活全般にも影響を及ぼし、気づかぬうちに依存傾向になったりします。自分の生活習慣を見直してください。

日本脳炎の予防接種は4回済んでいますか？

日本脳炎予防接種については、予防接種後に重い病気になった事例があったことから、平成17年度から21年度まで接種を積極的にお勧めしていなかったため、4回の接種ができていない人がいます。その後、新たなワクチンが開発され通常通り受けられるようになっていきます。

平成7年6月1日～平成19年4月1日生まれの人は予防接種が不十分になっていることがあります。4回の接種が終了していない場合は、20歳未満までの間、接種を受けることができますので、接種履歴を確認してください。接種を希望する場合は、住民票のある市町村へお問い合わせください。

★身近な健康について考えてみよう★
目指せ健康マスター!

第2回「正しい姿勢」

身近な健康について考えるシリーズ、第2回は「正しい姿勢」についてです。授業を受けている時やスマートフォンを見ている時、家で過ごしている時など…日頃から自分の姿勢について意識していますか？正しい姿勢でないと、見た目の印象だけでなく、腰痛や肩こり、視力低下などに様々な影響を及ぼします。そこで、今回は椅子に座った時の正しい姿勢のポイントを紹介します。これを機会に姿勢について考えてみましょう！

要注意!

こんな姿勢してない?



ポイントを押さえて
正しい姿勢に変換



正しい姿勢



正しい姿勢のポイント★

- ① 背筋をピンと伸ばす
- ② 椅子に深く腰掛ける
- ③ 床に両足をつける
- ④ 顎を引く

※タブレットやスマホを使うときは、タブレット等の角度と距離にも注意



上の写真を参考にポイントを押さえて、座ったときの姿勢を意識してみましょう。また、先月からタブレットが貸与され授業等で使うようになりました。タブレットを使う時も正しい姿勢を意識するようにしましょう。保健室の前に姿勢に関する掲示をしているので、そちらも参考にしてください♪

出典・医学書院「運動器」、東山書房「保健指導プリント資料集」

保健室からのお知らせ

1学期に予定していた定期健康診断が終了しました。健診結果を個別にお知らせしています。受診を勧められた場合は、専門医等を受診して結果を学校へお知らせください。

♪ 出会い ♪

先日、保健室前の廊下でシロスジコガネを発見しました。四国には生息しているようですが、数が減ってきていて希少な虫のようです。夏はいろんな生き物に出会える季節ですね。

「からだ研究所」はほけんだより「YO」Oくん、や掲示物などで、みなさんに健康情報をお届けします。

「熱中症対策をしよう！」
アニメ・漫画部 S・N

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう