



秋は大陸からの乾いた高気圧におおわれるため、一気に湿度が下がり空気が乾燥しやすくなります。朝晩の冷え込みも強まってきますので、気温に応じた服装の調整や、こまめな水分補給を心がけましょう。

🍂🍁🍃🍁🍂 10月の保健目標 ～目の健康について考えよう 🍂🍁🍃🍁🍂

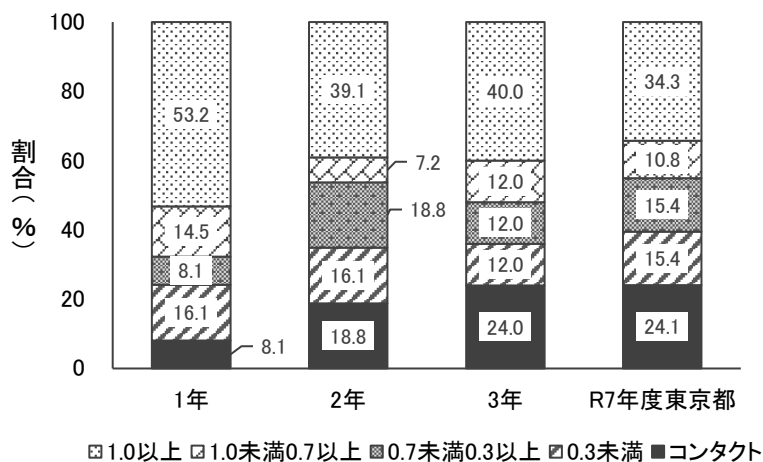
目の健康のために

下の①のグラフは今年の健康診断の裸眼視力の結果です。1. 0以上だった人は、1年生で53.2%、2年生で39.1%、3年生で40.0%でした。東京都の令和7年度中学生の裸眼視力1. 0の結果と比べても、全学年で平均を上回っており、視力が良好な人が多いという結果でした。

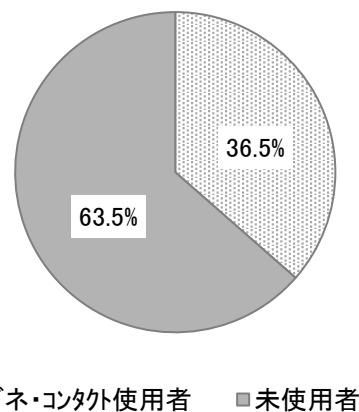
②のグラフを見ると、全校で36.5%の人がメガネやコンタクトを使用しています。①の各学年の「0. 3未満」と「コンタクト」の割合の合計と比べてみると、ほぼ同じか、それよりもメガネ・コンタクトを使用している割合の方が上回っています。このことから、堀船中学校のみなさんは見えにくさを放置せずに、視力が極端に下がる前から早めに眼科を受診し、メガネなどをかけるといった対策をすることができていることが分かります。

一方で、再び①のグラフの「1. 0以上」の割合に注目すると、1年生（53.2%）から2年生（39.1%）にかけて大きく減っていることが分かります。中学生になり、学習やスマートフォン、タブレットなどを使う時間が増え、目に負担がかかることで、視力低下につながっている可能性があります。

①R8年度 視力検査結果 学年別の内訳



②メガネ・コンタクトの使用率(全体)



※眼鏡で視力矯正をしている場合は裸眼視力の結果を載せています。

そこで目の健康のためにできる「3・3・3」を紹介します。勉強や動画視聴などで画面を見続ける時は、30cm以上離す、30分ごとに1回、30秒間程度遠くを見て、目を休ませましょう。これらを意識することで、目の筋肉をほぐしたり、画面を見続けることで減ったまばたきの回数を戻したりする効果があります。毎日のちょっとした工夫を習慣にして目を守っていきましょう。

👁️ 目の健康のために 3・3・3 \こまめに目を休めよう/

30cm 離す

画面から30cm以上目を離そう



30分ごとに

作業を一度やめて休憩しよう



30秒 外を見る

遠くを見て、目をリフレッシュしよう



💡 **3・3・3** で目をいたわる習慣をつけましょう! 👁️

学校保健委員会（保護者の方と読んでください）

9月15日（火）に学校保健委員会を開催しました。校医の先生4名と保護者の方10名にご出席いただきました。保健主任から「健康診断のまとめ」、体育主任から「新体力テストの結果」、栄養士から「給食」についてそれぞれ発表しました。特に健康診断の結果については、歯科では未処置のむし歯は少ない一方、むし歯の経験本数や歯垢の付着に課題がみられました。視力については、表面に記載した通りです。

★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★ — ★

ご出席いただいた学校医の先生からのお話をご紹介します。



内科
渡辺先生

【インフルエンザワクチン「フルミスト」と HPV ワクチン】

インフルエンザ A 型が流行しています。インフルエンザのワクチンについては、従来の注射型に加えて、左右の鼻に1回ずつスプレーするタイプの「フルミスト」もあります。対象者は2歳以上19歳未満の方です。フルミストを希望される方は、事前に医療機関に取り扱いの有無をご確認ください。

また、北区では HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンの予防接種について、小学6年生から高校1年生に相当する年齢の男性も、全額公費負担の対象となっており、予診票の申し込みを受け付けています。男性がワクチン接種によって感染を予防することで、女性への感染を減らす間接的効果（子宮頸がん等の予防効果）も期待されています。詳しくは北区のホームページをご覧ください。



眼科
八木先生

【近視予防は特に 3・3・3 を意識しよう】

近視予防には、休み時間に外に出るなどして屋外で過ごす時間を増やすことが大切です。また、スマートフォンより画面の大きなタブレットを使うと、目との距離を保ちやすくなります。電子機器等の画面を見る時は、「30cm 以上離す・30 分ごとに 1 回・30 秒程度遠くを見る」の「3・3・3」を合言葉に、こまめに目を休ませましょう。



薬剤師
岸田先生

【学校内の環境衛生検査の報告】

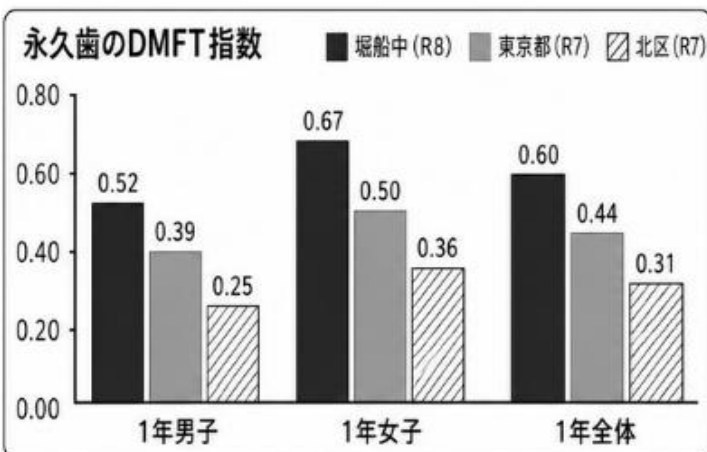
今年度は、既に、教室の二酸化炭素濃度等の検査、保健室寝具のダニ・アレルゲンの検査、プール水の衛生検査、給食室の定期検査を行いました。いずれの検査も問題ありませんでした。今後は、教室内の照度検査や保健室及び理科室の薬品の管理状況等の検査を行う予定です。



歯科
村上先生

【DMFT 指数は改善傾向！】

下のグラフをご覧ください。堀船中学校の DMFT 指数（永久歯のむし歯経験歯が一人当たり何本あるか）は、1 以下になっており、以前と比べて改善しているといえます。その背景には、小さい頃から歯医者にいき、定期的にメンテナンスを受ける習慣が定着していることなどが考えられます。また、下の表にあるように顎関節は合計で 1.1% と低く顎関節の割合は少ない傾向にあります。



※DMFT 指数は、永久歯が生えそった直後の中学 1 年生のみ集計しています。

(人)	顎関節		歯列・咬合		歯垢		歯肉	
	要観察	要受診	要観察	要受診	要観察	要受診	要観察	要受診
1 年 (%)	1 1.6%	0 0.0%	11 17.7%	3 4.8%	24 38.7%	1 1.6%	12 19.4%	0 0.0%
2 年 (%)	0 0.0%	0 0.0%	14 20.3%	2 2.9%	8 11.6%	4 5.8%	10 14.5%	0 0.0%
3 年 (%)	1 2.1%	0 0.0%	14 29.8%	2 4.3%	6 12.8%	0 0.0%	5 10.6%	0 0.0%
全体 (%)	2 1.1%	0 0.0%	39 21.9%	7 3.9%	38 21.3%	5 2.8%	27 15.2%	0 0.0%