



# 健やか



令和7年10月1日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

ようやく暑さが和らぎ、秋らしくなってきました。寒暖差で体調を崩さないように、暑くなる時間は通気性よく、冷える時間は1枚着るなど、こまめに衣服の調節をしましょう。汗の始末にも気を付けてください。

## 10月の保健行事



日程	行事	対象	内容等
中旬～下旬	色覚検査	1年生希望者	希望調査をします。他学年も実施可。
28日(火)	健康タイム	全学年	目の健康について
31日(金)	薬物乱用防止教室	全学年	講師：茨城県薬剤師会

### 感染症情報

9月末日現在、本校で流行している感染症はありません。市内では新型コロナウイルス感染症が少数ですが横ばいで推移しています。水戸市・ひたちなか市保健所管内では、インフルエンザの流行開始の指標を上回ったため、今後の動向を注視しています（茨城県感染症流行情報より）。

今月は、駅伝や新人戦、2年生の水泳学習がある他、合唱コンクールの練習も始まり、行事が目白押しです。運動・栄養・休養のバランスを意識して体調を整えていきましょう。

かぜ症状がある場合にはマスクを着用するなど、咳エチケットへのご協力をお願いします。



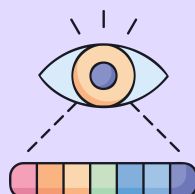
窓を開けて  
さわやかに歌おう♪

のどが痛い時は  
無理をしないでね。



色の見え方には、多様性があります。配色によっては、「見えにくい」と感じる人もいて、誰にでも見やすくわかりやすい情報提供の工夫や配慮をすることを『カラーユニバーサルデザイン』と言います。

生まれつきの視細胞の特性により色を見分けにくい人は、日本人男性の約20人に1人、女性の約500人に1人とされています。



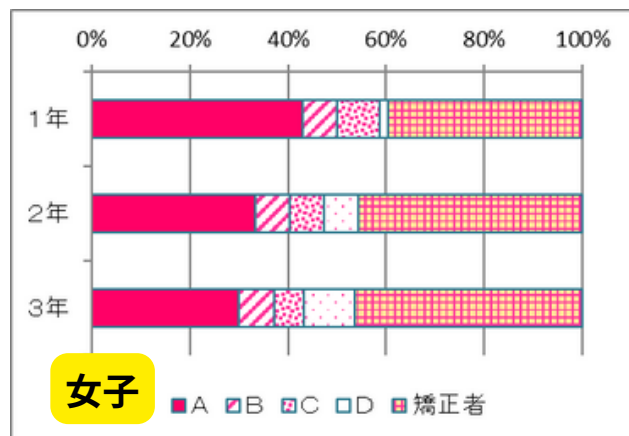
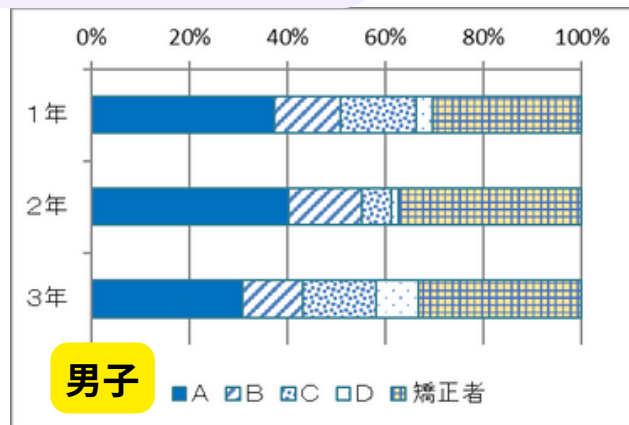
### 色覚検査ができます

学校では簡易色覚検査（所要時間2分程度）が実施可能です。色覚異常の疑いがあるかどうかのスクリーニングができますので、お気軽にご相談ください。

# 笠間中生の視力👁️👁️ 2025

## 【今年度の視力の傾向】

- 男子の「裸眼視力A」の生徒の割合は、茨城県平均と比較すると低い。1年生男子の視力が低下している。
- 女子の「裸眼視力A」の生徒の割合は、茨城県平均と比較すると、やや高い。
- 男女ともに、「裸眼視力C・D」の生徒は少なく、メガネ等で視力を矯正している生徒の割合が高い。



**近視は、成長期に進行しやすく、この時期に進行を抑えることが大切です。**

**近視の進行は、将来、目の病気\* になるリスクを高める可能性があります。予防を心がけましょう。**

\*緑内障、白内障、網膜剥離など（日本眼科医会）

**目にやさしい生活をしよう**

- 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- 正しい姿勢で勉強する
- 前髪が目にかからないようにする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜、寝る前にスマホは使わない
- たまには、遠くを眺める



## 🍷🍷🍷 ダイエットサプリ、飲んでもいい？

インターネット通販、ドラッグストアなどで、ダイエットサプリが数多く販売されています。中学生や高校生が、ダイエットサプリを飲んでもよいでしょうか？

心配な点は、成長途中の体に「特定の成分」を摂り続けることで、内臓に負担がかかったり、悪影響を及ぼす可能性があることです。さらに、過大な広告の製品も見受けられ、信頼性に欠ける点も気になります。安全性がわかりにくいいため、冷静な判断が必要です。

栄養の基本は毎日の食事です。安易なダイエットは摂食障害にもつながり、おすすめできませんが、適正体重を目指すなら、間食を控えて栄養バランスを整えたり、運動を増やしたりしましょう。

