保健だより

令和5年10月2日発行

★今月の保健目標★
・目を大切にしよう
・姿勢を正しくしよう

ようやく暑さが和らぎ，秋らしくなってきました。
この時期は，寒暖差が大きいので，体調を崩しやすいです。適切に衣服を調整しながら，体調管理に努めるようにしましょう。

目を守ろう！ メガネをかければ大丈夫と思ってない？

～近視になると大人になってから色々な病気にかかりやすくなります～

遠くが見えづらくなる「近視」の子どもが世界中で増えています。近視は，メガネなどで矯正すれば視力が出るものとしてあまり問題視されてきませんでした。しかし，様々な疫学データの蓄積から，近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。
右図は，近視度数ごとに，目の病気にかかっているオッズ比（目の病気を有する割合の高さ）を示したものです。大人になっても良好な視力を維持するためには，今のうちから近視にならないよう気を付けることが重要です。

近視度数と眼疾患のオッズ比

近視度数（単位：D）	後嚢下白内障	緑内障	網膜剥離	近視性黄斑変性症
弱度近視（-0.5≧SE>-3.0）	2倍	2倍	3倍	14倍
中等度近視（-3.0≧SE＞-6.0）	3倍	3倍	9倍	73倍
強度近視（-6.0≧SE）	5倍	3倍	13倍	845倍

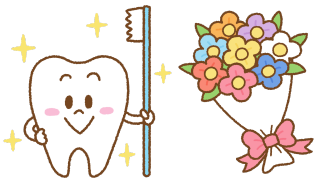
Haarman AEG, et al. 2020を基に作成
SE：等価球面度数

※オッズ比とは，ある因子がある病気の発症に関連する程度を表す指標で，大きいほど関連性が強いとされます。
引用：文部科学省「子供の目の健康を守るための啓発資料」R5.9.1

水戸市口腔衛生優良賞表彰式が行われました

9月28日に水戸市民会館で，水戸市口腔衛生優良賞表彰式が行われました。口腔衛生優良賞は，歯科検診の結果，う歯や歯肉炎が無く，歯みがき程度が良好な生徒に与えられるものです。本校からは，3名の生徒が学校歯科医から推薦を受け，表彰されました。おめでとうございます！

水戸市歯科医師会長表彰	3年4組	中野　真央	さん
水戸市教育委員会教育長表彰	3年3組	田邊　新大	さん
水戸市学校保健会長表彰	3年1組	伊藤　涼奏	さん



健康相談（色覚検査）の実施について

保健室では，10月18日～20日に健康相談として，色覚検査を希望者に実施します。希望する場合は，10月10日までに，右のQRコードから申し込んでください。 なお，昨年度までに色覚検査を実施し，異常なし，または，既に医療機関で診断を受けている場合は，今年度の検査を受ける必要はありません。

今月の健康標語

「朝ごはん　しっかり食べて　学校だ」　　1年2組　髙田　実智也　さん
「食べた後　歯磨きしよう　一度でも」　　2年2組　辻尾　海莉　さん
「歯みがきは　心もみがける　健康だ」　　3年1組　武石　汐音　さん