

# 保健だより

10月号



2025.10.20

茨城県立鬼怒商業高等学校

10月に入ってから朝晩が肌寒く感じるようになってきましたね。日が暮れる時間も早くなり、17時を過ぎると空がだいぶ暗くなり昼が短く夜が長くなり冬が近づいていることを感じます。そして、鬼怒商にあるキンモクセイの木からいい匂いがしています。ぜひみなさんも外に出てキンモクセイの香りを嗅いでみてください！心にやすらぎをもたらしてくれますよ。



## 日の健康を守ろう！

10月10日は目の愛護デーでした。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。文部科学省の学校保健統計調査によると裸眼視力1.0未満の子供の割合は増加傾向にあり、令和6年度高校生の結果は71.06%でした。近視（裸眼視力B、C、D）は眼鏡やコンタクトレンズなどで矯正すれば視力ができるものとして、これまであまり問題視されていませんでした。しかし、近年では疫学調査により、近視はたとえ軽度でも緑内障や網膜剥離などの病気に将来かかるリスクを上昇させることが分かりました。したがって、生涯にわたって目を健康に保つには近視の発生と進行を予防することが重要です。

### ★鬼怒商生徒の今年度の視力（裸眼視力）

	A	B	C	D
1年	55	25	28	50
2年	30	21	24	53
3年	39	7	23	59

裸眼視力1.0未満の割合は72.5%！

○「近視」とは？・・・近くのものははっきり見えるが、遠くのものがぼやけて見える状態。

○どうして近視になるのか・・・遺伝要因と環境要因の両方が関与する。

遺伝要因とは、先祖や両親から受け継いだ遺伝子によって生じるというもの。

環境要因としては、屋内活動の減少や、近いところを見る作業の増加などがあげられる。



### ★近視を防ぐための生活習慣

外で過ごす時間を増やしましょう！

近視予防のために1日2時間は屋外で過ごすと良いことが分かっています。無理のない範囲で、外で過ごすことを積極的に取り入れ、太陽の光を浴びるようにしましょう！



近いところを見る作業では注意しましょう！

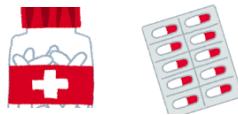
タブレットやPC使用など近業を行う際は次のような点に気を付けましょう。

- 対象から30cm以上、目を離す。
- 30分に1回は、20秒以上、目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する



# 10/17~10/23は「薬と健康の習慣」

「薬と健康の習慣」は医薬品を正しく使用することの大切さ、そのために薬剤師が果たす役割の大切さをしつてもううための啓発活動を行う習慣です。皆さんは頭痛・腹痛・風邪の引き始めなど薬局で買える薬を飲む機会があると思います。その際に飲む量・タイミングをきちんと守っていますか？薬は正しく服用することで効果がえられるものなので飲み過ぎやジュースで服用すると効果が得られません。



## ②痩せる薬にはウラがある

最近痩せる薬としてSNSで話題になっている「マンジャロ」という薬には注意が必要です。これらは元々2型糖尿病の治療薬として日本国内で2023年承認された、肥満傾向かつ従来薬で血糖管理が難しい人に適した注射薬です。この薬で「2週間でマイナス10kg」などと宣伝しているインフルエンサーがたくさんいますが、安易に服用を検討してはいけません。効果はあっても副作用が大きく、服用することで健康を害する可能性があります。

△ダイエットや美容目的で安易に手を出さず、きちんと医師による診断を受けてから検討しましょう。

### ●マンジャロ（チルゼパチド）の効果

- ・血糖値を下げる作用
- ・満腹中枢に作用して食欲を抑える効果
- ・胃の動きを抑えて満腹感を高める作用

### ★マンジャロ（チルゼパチド）の副作用

- ・吐き気
- ・嘔吐
- ・下痢
- ・便秘
- ・食欲減退
- ・低血糖
- ・急性膵炎
- ・胆石症
- ・胆囊炎

## 10月10日は「世界メンタルヘルスデー」



心の健康を大切にしようという日です。ストレスや不安を感じるのは誰にでもあることです。

無理に元気に明るく振る舞うより、素直に「疲れたな」と認めることが大切です。

友達や家族、先生に話してみるのも一歩。心も体と同じように、休み時間が必要です✿

スクールカウンセラーのカウンセリングを受けることもできるので、興味のある人は担任の先生や養護教諭に伝えてください✿

## 保健室から



涼しくなり秋を感じる季節になりましたね。いくつか『○○の秋』という言葉がありますが、みなさんは何を思い浮かべますか？私は「読書の秋」です。□中々本をじっくり読む時間がとれないですが、休みの日や時間がある日に読みすすめる時間が好きです。最近読んだ本で印象に残っている本は2025年の本屋大賞で第5位を受賞した「人魚が逃げた」です。素直に相手に向き合うことや言葉にする大切さを実感できる作品です。みなさんもぜひ読んでみてください！

数日前から保健室に大きなクマのぬいぐるみがやってきました！✿みんなに回答してもらったアンケートで保健室に置いてほしいぬいぐるみとして沢山リクエストがあったため仲間入りしました。アンケートのご協力ありがとうございました✿皆さんの意見を参考にしながら、より使いやすい保健室をつくっていきたいと思っています！