

# ほけんだより



せんじつ ほけんこうざ がっこうほけんいいんかい さんか  
先日は保健講座・学校保健委員会に参加いただきありがとうございました。保健講座では  
ねん にしかわ すずき ねん いけ みやかわ はぴょう  
1年の西川さん、鈴木さん、2年の池さん、宮川さんが発表してくれました。おやつを食べるとき  
おもだき た  
に思い出して、気をつけて食べられるといいですね。

令和7年12月16日  
伊豆の国特別支援学校伊豆松崎分校保健室



ふだんた  
普段食べているお  
やつには、こんなに  
あぶら さとう はい  
油と砂糖が入って  
いるよ。



おやつを食べすぎないようにするには、  
ふくろこわ  
袋に小分けにしておくといいよ。



た  
食べものは約9mある腸を通  
えいよう きゅうしゅう  
て、栄養を吸収しているよ。

しょうか  
消化スピードの問題です。一番早く  
しょうか  
消化するのはどれでしょう?  
よーい、ドン!





た  
食べものによって  
消化のスピード  
が違うよ。夕食が  
お肉や油 料理の  
時は、早めに食べ  
るといいね！



消化を助けるた  
めにはよく噛む  
ことが大事！咀  
嚼チェックをして  
みよう。

### 【生徒の感想】

- ・普段あまり噛んでいないので、噛むようにしたい。
- ・夜食を少しにする。
- ・お菓子を食べすぎないように気をつけたい。
- ・おやつを一度にたくさん食べないようにする。
- ・睡眠を早めにとるように気付けたい。

### 【保護者からの感想】

- ・スマホ依存症の話は伝えてはいるが、寝ながらのスマホ・イヤホンをつけたまま眠ったりと心配な事だらけです。
- ・とても楽しく勉強させていただきました。何もかもがびっくりで、お菓子を食べるの怖いぞと思いました。
- ・保護者も勉強になりました。
- ・学校医、薬剤師の方々のお話が聞けて良かった。スペシャリストが4人も来てくださっているとは思いませんでした。

### 【保護者の方へ。学校保健委員会での学校医からの意見です。参考にしてください。】

#### 【池田医師（池田医院長）】

子どものスクリーンタイムが長くなっている。そのため目にも、もちろん影響があるが、姿勢による肩こりや頭痛も起きてくる。頭痛はすぐに薬に頼るのではなく、まず生活習慣を見直すべき。肩甲骨はがしなどのストレッチをし、血行を良くすることが大事。親のスクリーンタイムが長いと、こどもも長くなるという統計がある。家族ぐるみで改善をしていかないといけない。



#### 【中江医師（中江医院長）】

松崎町の中高生がインフルエンザで学級閉鎖になった。症状は高熱や関節痛。最近はインフルエンザの予防接種に高齢者や受験生など限られた人しかこない。ワクチンは混合なのでA型、B型の両方に効くが、周りでたくさんの人が感染すると、ワクチンを打っていても感染してしまうので、できれば集団でワクチン接種を行うのが望ましい。



#### 【大石医師（西伊豆町安良里診療所長）】

ヘッドホン難聴・イヤホン難聴が増加している。高齢者並みの聴力低下がみられるが、この年代であればやめることで回復が見込まれる。ただ、元通りとまではいかないので注意が必要。耳鼻咽喉科学会のHPに詳しく載っている。アレルギー性鼻炎はとても多い。秋の花粉症も増えている。（ぶたくさやセイタカアワダチソウなど）市販の点鼻薬などは使いすぎると、逆に薬剤性鼻炎になることもある。きちんと耳鼻科で受診して処方された薬を使うことを勧める。ひどい人は舌下免疫療法や外科的対応もあるので、相談すると良い。

#### 【宇野医師（宇野眼科医院長）】

目のトラブルでは近視や結膜炎、ドライアイなどあるが、長時間のデジタルデバイス使用やコンタクトレンズの不適切な使用、アイメイクのし過ぎなどで、眼瞼下垂が起こることもある。また若年性白内障も増えている。デジタルデバイスは適切なルール（20-20-20ルール：20分ごとに20秒20フィート（約6m）先を見る）を取り入れること。



#### 【高橋薬剤師（（株）高橋衛生堂）】

薬の過剰摂取には注意をしてください。