



学校保健委員会号／

普通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員

1月15日、15時50分～16時50分に本校視聴覚教室にて、学校保健委員会を実施しました。学校保健委員会とは、学校における健康の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。今年度のテーマは「善一生の生活習慣と目の健康」です。校外からは、学校医の野上先生、学校歯科医の吉田先生、PTA会長の池田様、PTA研修委員の山口様にご出席くださいました。

精密検査を受けるまでが健康診断です！
必ず受診し、受診報告を提出してください。
毎年の受診の有無は、記録に残っています！



今年のテーマは

「目の健康」

R7年度 健康診断結果

視力測定結果

項目		男子					女子				
		15歳	16歳	17歳	計	%	15歳	16歳	17歳	計	%
A (1.0以上)	裸眼視力	14	15	10	39	19.7%	25	20	19	64	18.8%
	矯正視力	16	12	17	45	22.7%	34	35	34	103	30.2%
B (0.7～0.9)	裸眼視力	8	6	2	16	8.1%	11	10	8	29	8.5%
	矯正視力	6	15	13	34	17.2%	23	26	29	78	22.9%
C (0.3～0.6)	裸眼視力	13	12	6	31	15.7%	3	4	10	17	5.0%
	矯正視力	5	4	10	19	9.6%	14	12	13	39	11.4%
D (0.2以下)	裸眼視力	5	3	4	12	6.1%	3	0	4	7	2.1%
	矯正視力	0	1	1	2	1.0%	2	1	1	4	1.2%

歯・口腔の健康診断結果

区分		男子				女子				合計	本校 %	
		15歳	16歳	17歳	計	15歳	16歳	17歳	計		男子	女子
永久歯	う歯のない者	9	16	10	35	9	8	13	30	65	17.9%	8.9%
	処置完了者	30	26	30	86	52	55	57	164	250	43.9%	48.5%
	未処置者	28	25	22	75	52	45	47	144	219	38.3%	42.6%

身体計測結果

項目		男子			女子		
		15歳	16歳	17歳	15歳	16歳	17歳
身長 (cm)	本校	167.4	168.8	170.4	155.5	156.0	156.9
	(R6)	167.6	169.7	169.6	155.7	156.5	156.2
	(R5)	(168.5)	(168.6)	(169.7)	(156.2)	(155.9)	(156.9)
	香川県	167.8	169.2	169.5	156.2	157.4	157.6
体重 (kg)	全国	168.6	169.9	170.8	157.1	157.7	158.0
	本校	59.1	60.5	60.5	50.1	51.4	51.4
	(R6)	59.4	58.7	60.2	50.9	51.0	52.3
	(R5)	(58.5)	(58.3)	(61.4)	(51.1)	(52.3)	(53.2)
	香川県	59.6	60.0	61.9	50.7	52.1	52.1
	全国	59.0	60.5	62.2	51.1	52.0	52.5

* 香川県・全国平均は令和6年度の資料

コンタクトケースは、2月13日(金)まで回収予定です。
現在約 3.8 kg(およそ 3800 個)のコンタクトケースを回収することができました。回収したケースは、自動車や家電製品などの部品にリサイクルされたり、日本アイバンク協会への寄付金になったりします。
回収のご協力、ありがとうございました！



～コンタクトの正しい使い方～

2-2 保健委員が
動画を作成しました！
↓

[動画はこちら](#)

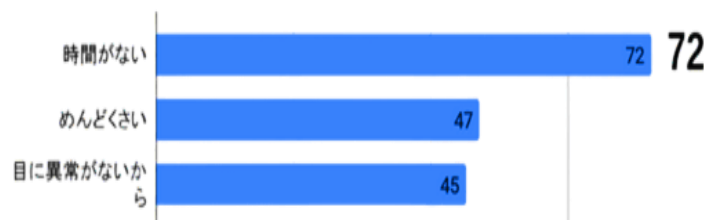
<目の健康に関する調査結果>

	はい	いいえ
問6 今年度、視力検査でB以下でしたか	60.7%	39.3%
問7 B以下だったもので、すでに眼科を受診しましたか	55.6%	44.4%
問9 普段メガネを使用しますか	41.1%	58.9%
問10 普段コンタクトレンズを使用しますか	38.2%	61.8%
問11 カラーコンタクトを使用したことがありますか	21.5%	78.5%

視力B(0.9～0.7)とは
学校の視力検査において、0.7の視標4方向のうち正しく判別できるものが2方向以下の場合をいう。



問8 問7で受診しなかった者で、受診していない理由



自覚症状がなくても、
怖い病気が潜んでいる可能性があります！

白内障

[出典]眼科医監修白内障LAB白内障のすべて
<https://www.hakunaisholab.or.jp/>

- 1:どんな病気?→ 目の水晶体が濁る病気です！
- 2:どんな症状?→ 視力低下、物が霞んで見える
眩しく見える etc...
- 3:主な原因→ **加齢**
- その他の要因→ 先天性、外傷、糖尿病、アトピー性皮膚炎
ステロイド剤の長期使用 など
- 4:治療法→ 薬(進行を遅らせる、抑制する)、手術

～白内障を予防するため～

- ・**紫外線**を避ける
- ・禁煙
- ・**抗酸化作用のある食品**
(ほうれん草、かぼちゃ、緑茶など)
- ・**栄養素意識!**(インスタント×)
- ・**睡眠と運動**



とても良い発表でした。親が受診を勧めても、本人がその気にならなくて困っています。全校生の前で発表すれば、生徒本人が自分事として考えられて受診率が上がるのではないのでしょうか。

白内障は、誰もが年を取るとなってしまう病気。若いうちから予防・ケアをすることが大切です。特に、紫外線から目を守りましょう。白内障は手術をして治るとされていますが、健康だった時とまったく同じような見え方になるとは限りません。白内障に限らず、校長先生も、生徒の皆さんも、定期的に眼科を受診しましょう。