



## 学校医・学校薬剤師の先生紹介

越谷南高

2025年  
4月8日

内科医	佐藤陽二先生	越谷ハートフルクリニック
	長谷川浩一先生	蒲生天神橋クリニック
耳鼻科医	徳丸隆太先生	とくまる耳鼻咽喉科医院
眼科医	木田橋久明先生	レイクタウン眼科
歯科医	清水重夫先生	清水歯科医院
	渋谷功先生	渋谷歯科医院
薬剤師	鈴木潤一先生	



新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、進級おめでとうございます。新しいクラス、新しい友達の中で、緊張しながらも、楽しみなことと思います。まずは健康が第一です。しっかり食べてしっかり眠って、健康生活の充実を心がけましょう。笑顔のあいさつも！

### 定期健康診断日程



養護教諭  
斧田です



養護教諭  
金子です。

4月から、健康診断が始まります。検診方法についてのプリントを配付しますので、よく読んで検診をうけてください。また健康診断は、自分の体を知る良い機会でもあります。尿検査は腎臓の状態を調べます。内科検診では医師が皮膚、心臓と脊柱の状態（平成26年の学校保健法一部改正により）を診てくれます。疾病の早期発見早期治療のためにも、検診は積極的に受けましょう。欠席した場合は、「お知らせ」を配付しますので、個人で受診してください。その場合、有料となることがあります。

月	日	曜	項目	時間	対象	場所	
4	15	火	心臓健診 ティエムクリニック	1~4限	1年全	会議室	
4	17	木	身体測定	56限	全校生徒	体育館 教室 視聴覚室 被服室 理講室	
			内科検診			佐藤医師	2年5クラス
4	22	火	耳鼻科検診 眼科検診 ※同時開催	56限	1年全	会議室	
4	24	木	内科検診	1~3限	1年全クラス	会議室	
4	30	水	内科検診	13時~	3年全クラス	会議室	
5	1	木	エックス線検査	1~4限	1年全クラス	会議室 レントゲン車	
5	14	水	内科検診	13時~	2年4クラス	会議室	
	15	木	尿検査一次1日目	健康づくり 事業団	1限前ま てに提出	全クラス	保健室に提出
5	16	金	尿検査二次	健康づくり 事業団	1限前ま てに提出	一次未提出者 二次対象者	保健室に提出
6	12	木	歯科健診	1~5限	全クラス（5限は総探の関係で1年生）	会議室	
6			内科検診予備		欠席者	応接室	
6			歯科健診予備		欠席者	応接室	
10			長距離大会前健診		希望者		

### 保護者の方へ

**登校前、ご家庭での健康チェックをお願いします**

ご家庭で状態を確認の上、登校させてください。体調が悪い場合は無理をせず、自宅での療養または医療機関受診をお願いします。

**健康な身体づくりのために**

高校生活を充実したものにするためには、毎日の生活習慣が大切です。十分な睡眠やバランスのとれた食事、リズムある生活などについて、お子さんと一緒に話をしましょう。保健室では、こころと身体の健康の保持増進のため、随時、健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

**日本スポーツ振興センター給付金の請求について（給付金を請求できます）**

学校管理下でケガをした場合、医療機関を受診すると災害給付金の請求ができます。（学校で起ったケガは、できるだけ子ども医療制度ではなく、スポーツ振興センターをご利用ください。詳しくは保健室まで）

- 学校管理下とは授業中、休憩時間中、学校行事、部活動、登下校中など。
- 窓口での支払いが1500円以上（自己負担3割で）

この2つが請求の条件です。

**安全振興会について**

安全振興会は、従来の埼玉県高等学校安全互助会の事業を引き継ぎ、共済事業と見舞金給付を行っています。詳しくは別紙「安全振興会加入のご案内」をご覧ください。「安全振興会加入のご案内」については、1年生は入学説明会時に配付しました。2年3年生は4月9日に配付します。1年間保管されることをお勧めします。

**学校感染症について（出席停止となります）**

病院で感染症と診断されましたら、学校までお知らせください。出席停止扱いとなります。また学校に「出席停止に伴う欠席届」があります。登校してから提出してください。

**色覚検査をご希望の方へ**

色覚検査を希望する方には、検査を実施いたします。保健室までお知らせください。

\*各用紙は学校のHPからダウンロードできます。

## ICT 機器の適切な使用を!

ICT 機器の不適切な使用による健康への影響は視力低下や睡眠リズムの乱れをはじめ、学業や対人関係への影響など多岐にわたると考えられています。以下の情報から自分の健康を守りましょう。また、家族とも話題にしてみましょう!

視力低下や近視の予防にできること① **できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう。**

▶ 長時間の近い所を見る作業に気を付けましょう。

近視実態調査では、学校以外での電子機器の利用について、一律に視力低下や近視の新規発症に関連が大きいとはいえませんでした。しかし、「勉強や読書の時間」についての結果も踏まえると、視力低下や近視の新規発症の予防には、「長時間の近業に気を付ける」ことが重要です。

一方、スマートフォンやゲーム機使用に関する「目を休めるためのルールの有無」については、半数〜7割以上の児童生徒が「ルールは決めていない・決めたが守られていない」ことが把握されました。近視の発症や進行の予防のためには「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが重要です。



# 子供たちの目を守るために

## 知っておきたい近視の知識

近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし、さまざま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。近視について理解し、子供たちを近視のリスクから守っていきましょう。

▶ 近い所を見る作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



### 近視の現状

▶ 裸眼視力1.0未満の子供の割合が増加しています。

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。裸眼視力1.0未満の子供の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約8〜9割は近視であることが指摘されています(文部科学、2022)。また、令和5年度「児童生徒の近視実態調査事業」(以下、「近視実態調査」といいます。))においても、370方式視力測定法で裸眼視力の判定<sup>①②</sup>がB、C又はDとされ、近視の定義<sup>①②</sup>に該当する割合は、それぞれB(右眼60.0%、左眼58.2%)、C(右眼84.8%、左眼83.4%)、D(右眼94.5%、左眼94.7%)で、裸眼視力1.0未満の多くが近視であることが示唆されました。



① 視力の判定については、視力1.0以上をA、同0.9〜0.7をB、同0.6〜0.5をC、同0.3未満をDと区分されます。  
② 近視実態調査における近視の定義は、「屈折率/平均角膜曲率半径(AL/CR)比2.95以上かつ等球度数値<-0.50以下」を用いています。

よくある質問

**Q. 子供の近視は、何歳から気を付ければよい?**

**A.** 小学校入学前の、なるべく早い時期から気を付けましょう。近視の多くは小学校3〜4年生頃に発症します。しかし、最近では低年齢化が進み、早い場合は6歳未満で近視になることがあります。年齢が上がるにつれて近視は進行する傾向にあるため、予防は早めに取りかかりましょう。

**Q. 近視は治せる? 一度低下した視力は回復できる?**

**A.** 治るものと治らないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びてしまった眼軸長を元に戻すことはできないと言われているため、近視は予防や早期発見がとても重要です。検査で視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

① 本資料は、視力低下や近視の予防に関する情報であり、必ずしも視力低下や近視の発症を防ぐものではありません。

② 本資料は、視力低下や近視の予防に関する情報であり、必ずしも視力低下や近視の発症を防ぐものではありません。