

保健だより



10月

善通寺第一高等学校 生徒保健委員会



眼の健康に心がけよう!!

1 学期、視力測定の結果が **C以下の人** には、「受診のお知らせ」を配りました。眼は、脳に直接つながっています。そのため、良く見えていると、はっきりとした情報が脳に残ります。学習意欲も高まり、けがの防止にもつながります。今年度の学校保健委員会・生徒保健委員の発表内容は『目の健康について』です。善一生の目の健康に関する意識調査（アンケート）や生徒保健委員が調べた内容を発表し、その後、保健室前に掲示する予定です。

10月中に受診の報告がなかった生徒の皆さんには、再度、催促のお知らせを渡す予定です。まだ眼科で精密検査を受けていない人は、早く受診しましょう。

1学期・定期健康診断の結果

	1 年生			2 年生			3 年生			合 計		
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計
D(0.3 未満)	8	10	18	5	11	16	3	7	10	16	28	44
C(0.3～0.6)	18	36	54	19	28	47	7	21	28	44	85	129
B(0.7～0.9)	22	32	54	18	34	52	25	38	63	65	104	169
A(1.0 以上)	46	58	104	38	65	103	47	76	123	131	199	330
合 計	94	136	230	80	138	218	82	142	224	256	416	672

	1 年生			2 年生			3 年生			合 計		
	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計	男子	女子	計
矯正なし	61	62	123	34	60	94	33	47	80	128	169	297
メガネ	14	34	48	26	32	58	29	38	67	69	104	173
コンタクト	19	40	59	20	46	66	20	57	77	59	143	202
合 計	94	136	230	80	138	218	82	142	224	256	416	672

*今年度、173名に受診のお知らせを配布しました。現在（10/15）、受診報告書を保健室へ提出してくれている生徒は、48名（27％）です。

IT眼症とは : スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

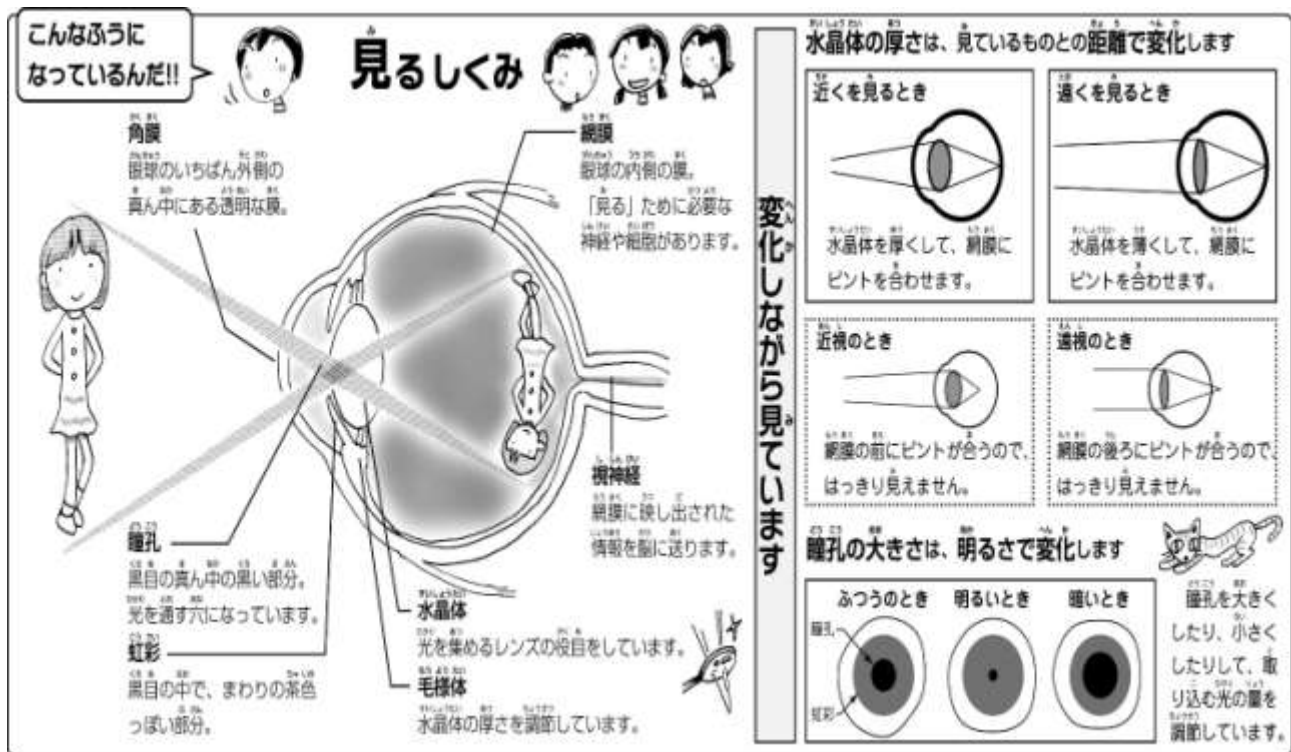
【こんな症状はありませんか？】

- ・目が乾く。（ドライアイ）
- ・ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい。
- ・食欲がでない。
- ・首、肩、腕、腰などのこりや痛み。

【そんな人は・・・】



- ・目とIT機器の距離をチェック
《少し見下ろす角度で、40～50cm程度離す。見やすいように、文字の大きさ等を調整する。》
- ・連続使用時間をチェック
《50分以上は連続して使わないようにする。》
- ・メガネやコンタクトレンズの度数をチェック
《遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものは見づらい。》



～ 正しく使ってる？ コンタクトレンズ !! ～

コンタクトレンズは、心臓ペースメーカーなどと同じ高度管理医療機器に指定されています。眼科医の診察を受け、正しい使い方や手入れの仕方を知り、きちんと使うことが重要です。

★ カラーソフトコンタクトレンズ !! ★

カラーソフトコンタクトレンズは色素が入っているため、透明なコンタクトレンズと比較して、目が酸素不足になりやすくなります。また、品質や安易な使い方が原因で、透明なコンタクトレンズより、目に障害を起こしやすいものがあることが独立行政法人国民生活センターの調査で分かっています。

コンタクトレンズは、大切な目に直接つけるものです。目の健康を一番に考えましょう。



★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★ ★★★★★

《急に、寒くなり…》 体調不良を訴える生徒が増えています!!

日中と朝夕の気温差に体がついて行けず、急に寒くなったこともあり体調を崩してしまう人たちが増えています。喉の痛み、咳、鼻水、腹痛、頭痛…。衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養を取って生活リズムを整え、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

また、『手洗い・うがい・マスク』等、感染症の予防法を確認し実行していきましょう。

教室の窓を
開けて
換気しよう!!

【 ふき掃除で、かぜ予防 】



かぜのウイルスは、くしゃみや咳のしぶきや鼻水などに触れた手を通じて広がっていきます。家族みんながよく手を触れる場所を1日1回水ぶきすることで、物の表面に付いたウイルスを減らし、かぜ予防につなげることができます。

学校でも勿論、清掃時間には丁寧なふき掃除を徹底しましょ