

ほけんだより



善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員



眼の健康を心がけよう!!



1学期に、視力検査の結果がB以下の人には、「受診のお知らせ」を配りました。強度近視が進行すると、網膜剥離や緑内障などの病気にかかりやすくなり、失明に繋がるリスクが高まります。まだ眼科を受診していない人は、早めの受診をお勧めします。特に、2年生は12月に修学旅行があるので、それまでの受診を強くおすすめします!

定期健康診断の結果

306名に「受診のお知らせ」を配布しました。現在、受診報告書を保健室に提出済みの生徒は72名(1年生42名、2年生18名、3年生12名)で、受診率は23.5%です。用紙をなくした、もう一度ほしい等あれば、再発行できますので保健室に来てください。

	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	23	49	72	34	34	68	28	36	64	85	119	204
メガネ	28	39	67	24	27	50	21	29	50	72	95	167
コンタクト	12	35	47	20	44	64	18	43	60	51	122	173
合 計	63	123	186	78	105	183	67	108	175	208	336	544

	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)	4	13	17	3	4	7	4	5	9	11	22	33
C(0.3~0.6)	25	30	55	12	16	28	12	11	23	49	57	106
B(0.7~0.9)	13	34	47	25	41	66	19	35	54	57	110	167
A(1.0以上)	21	46	67	38	43	81	30	56	86	89	145	234
合 計	63	123	186	78	104	182	65	107	172	206	334	540

色覚異常・色覚検査について

大切な目を守ろう

先天性色覚異常は、男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人) の割合に見られます。色が全く分からないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活においてほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤り、周囲から誤解を受けることや色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。

学校では、色覚検査は定期健康診断の項目には含まれていませんが、児童生徒等が自身の特性を知らないまま進学・就職等で不利益を受けることがないように、学校医による健康相談等において、必要に応じ個別に検査を行います。学校での色覚検査の実施には、児童生徒等や保護者の同意が必要です。検査をご希望の際は、保健室までご連絡ください。

①コンタクトレンズの使い方



触る前に手を洗う



傷や破損がないか確認



使用期限を守る



寝るときは外す



レンズは清潔に保つ



ケースも清潔に

10月10日
目の愛護デー



× ②近視の危険性
近視の人は将来進行すると失明する可能性が!!
緑内障や網膜剥離などのまぶな目の病気になる確率が高くなってほう!

※日本眼科学会HPより

ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン



エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ



目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター



パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。

ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

