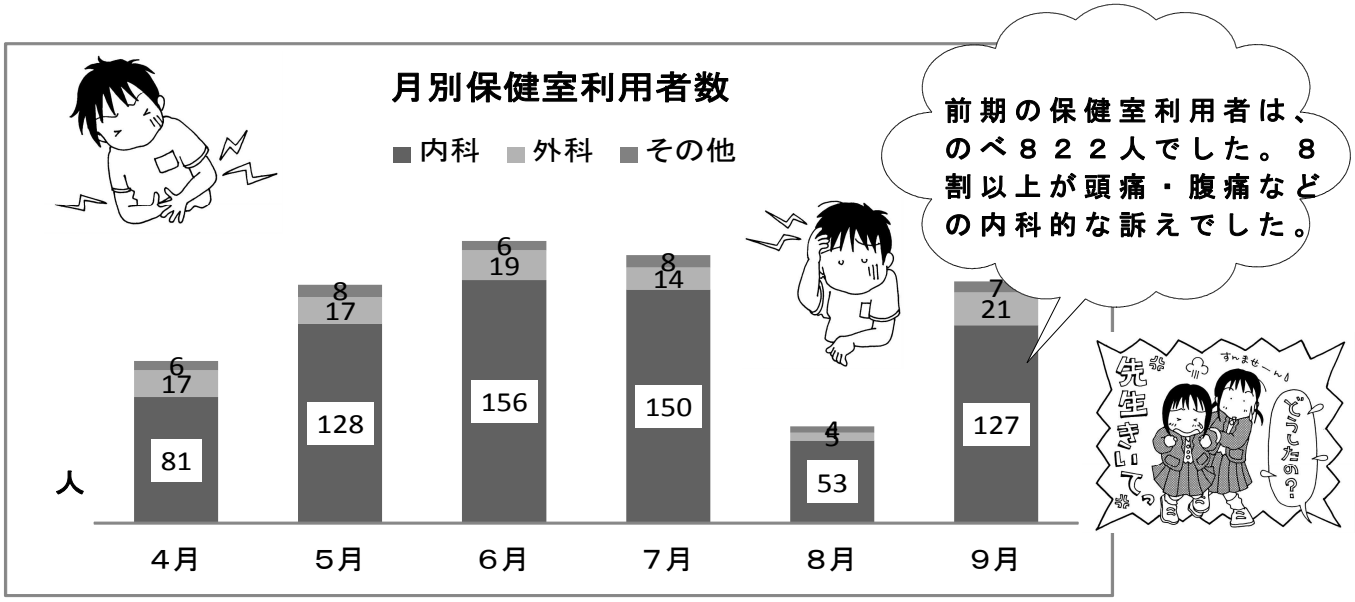
保健だより

発行:伊達緑丘高等学校保健室
No.11
平成27年10月14日

朝夕の冷え込みが日々、厳しくなってきています。季節の変わり目で９月の下旬頃から体調を崩す人も増えてきています。体育祭も終わり、学校は後期を迎えました。これからは、冬が近づきインフルエンザやかぜが流行する季節となります。手洗い・うがい、健康管理には十分注意してください。

前期の保健室利用状況（4～9月）



特に気になるのは、頭痛を訴える人が多いことです。スマホの利用から猫背になり、肩・首のこりや目の疲れから頭痛が起こりやすくなっている人もいました。スマホが普及し始めてからまだ１０年も経たず、健康被害についてもまだ、明らかになっていません。肩こりや目の疲れ、視力低下や不眠などスマホが原因とは、はっきりと言えませんが、これらの症状に思いあたる人は、スマホを（連絡以外の目的で）使用しない日を作って、体調の変化を自分で感じてみてはいかがでしょうか？もしかしたら、そこに答えがあるかもしれません。

前期のケガの状況について（スポーツ振興センターの給付状況から）

４月から９月まで、学校管理下のケガで、スポーツ振興センターへの申請をした人、これから申請する人も合わせると、２３人が対象となりました。

＜内訳＞

部活動中	**１４人**
体育の授業	**２人**
休憩時間中	**３人**
登校中	**１人**
体育祭	**３人**

今年度は、昨年度の同時期（４～９月）の２１人より２人ほど多くなっております。

ケガをしないように十分注意してください。



学校管理下で起こったケガは日本スポーツ振興センターの給付対象となります。事故発生日から２年で時効となりますので、けがをしていて、請求もれのある方は、保健室までご連絡ください。

目の健康について考えよう　～１０月１０日は目の愛護デーでした～

目の健康のためにできること



パソコンやゲームは
時間を決める



室内ばかりにいないで
外で体を動かす



小さなディスプレーを
見つめ続けない



読書や字を書くときは
明るい場所で



ものを見るとき
目を近づけすぎない



前髪は目にかからないように



汚れた手で目をこすらない



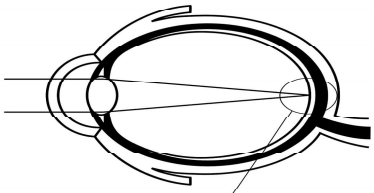
栄養バランスのとれた食事



紫外線から目を守る

近視・遠視・乱視の見え方の違い

正　視

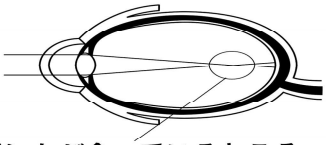


ピントが合っているところ

網膜にピントが合うために、はっきりと見えます。

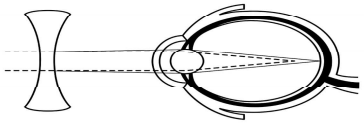
近　視

見たもののピントが網膜の手前で合ってしまい、遠くのものがよく見えませんが、近くの物はよく見えます。



ピントが合っているところ

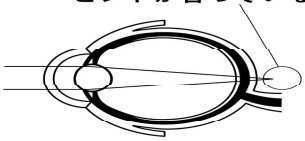
矯正の仕方：凹レンズを使って光の角度を変え、網膜にピントが合うようにします。



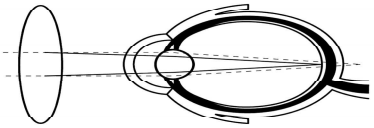
遠　視

ピントの合う場所が網膜の後ろになっています。強い遠視になると、近くのものも遠くのものもはっきり見えません。

ピントが合っているところ

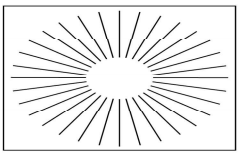


矯正の仕方：凸レンズを使ってピントの合う位置を網膜上にします。



乱　視

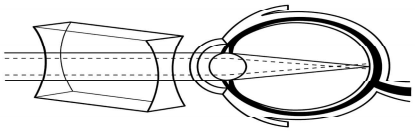
縦と横の光の屈折が不均一で、ピントが１点に結びません。円柱レンズという乱視用のレンズで見えるように矯正します。



乱視表

特定の方向の線が濃かったり薄かったりして見える人は乱視があります。

矯正の仕方：円柱レンズを使って見えるようにします。



４月に実施した視力検査の結果から、裸眼か矯正視力で０．７未満（左右どちらかが）の人には眼科の受診勧告を出しましたが、受診報告書の提出または口頭での受診報告があった人は、わずか９６人中８人（なんと１割未満）、黒板の文字が見えているか心配になります。視力が低下したと感じたら眼科の受診をお勧めします。