

保健室だより



宮城県美田園
高等学校
2024.9.17(火)

10月の保健目標…目を大切にする生活を心がけよう！



“10 10”を横にすると顔の眉と目に見えることから、10月10日は目の愛護デーです。みなさんは目を大切にしていますか？情報社会といわれる今、仕事やパソコン・スマートフォン等で目を酷使する時間も長くなっていませんか。

○こんな症状ありませんか？

- 目がかすむ、ぼやける
- 目の痛みを感じる
- 目が充血しやすい
- 目が乾いている
- 肩こりや頭痛がある

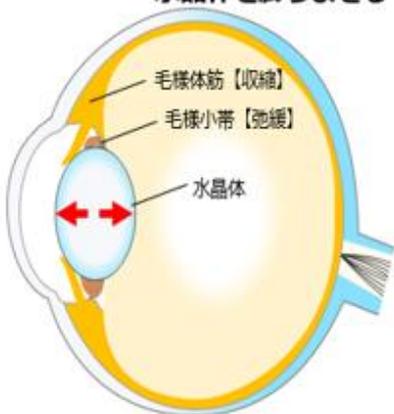


*このような症状は、目の疲れによって起きているかもしれません。症状が長く続く、目を休めても改善しない場合には、眼精疲労の状態になっている可能性もあります。

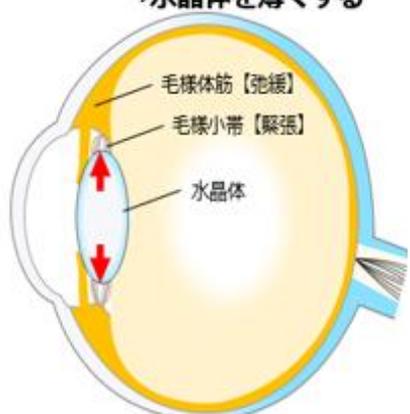
○見るという仕組みで分かる「目の疲れ」

近くのモノを見るとき、毛様体筋は収縮し水晶体を厚くします。一方、遠くのモノを見るとき、毛様体筋が緩むことで水晶体は薄くなります。パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することは、毛様体筋が緊張しっぱなし！ということになり、毛様体筋は疲れてしまいます。

近くを見る
→水晶体を膨らませる



遠くを見る
→水晶体を薄くする



○意識して目を休ませる。または、時々遠くを見て目の筋肉を緩めてリラックスさせましょう。

視力検査の結果をまとめました。

* 裸眼または矯正視力(眼鏡やコンタクトレンズ使用)での判定です。

判定	2024年度生		2023年度生		2022年度生		2021年以前生		合計 (人)
	男	女	男	女	男	女	男	女	
A(1.0以上)	27	48	26	43	16	30	15	14	219
B(0.9~0.7)	9	29	10	21	7	18	8	6	108
C(0.6~0.3)	9	25	16	15	16	23	7	11	122
D(0.3未満)	10	11	9	19	6	3	9	7	74

* 今年度視力検査を受けた生徒は523人でした。そのうち「C」(0.6~0.3)と、「D」(0.3 未満)の判定だった生徒は196人で(37.5%)という結果でした。裸眼で「C」・「D」の判定だった生徒は、専門医の受診をお勧めします。また矯正視力で「C」・「D」の判定だった生徒については、眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っているかなど、定期的に専門医を受診し相談しましょう。

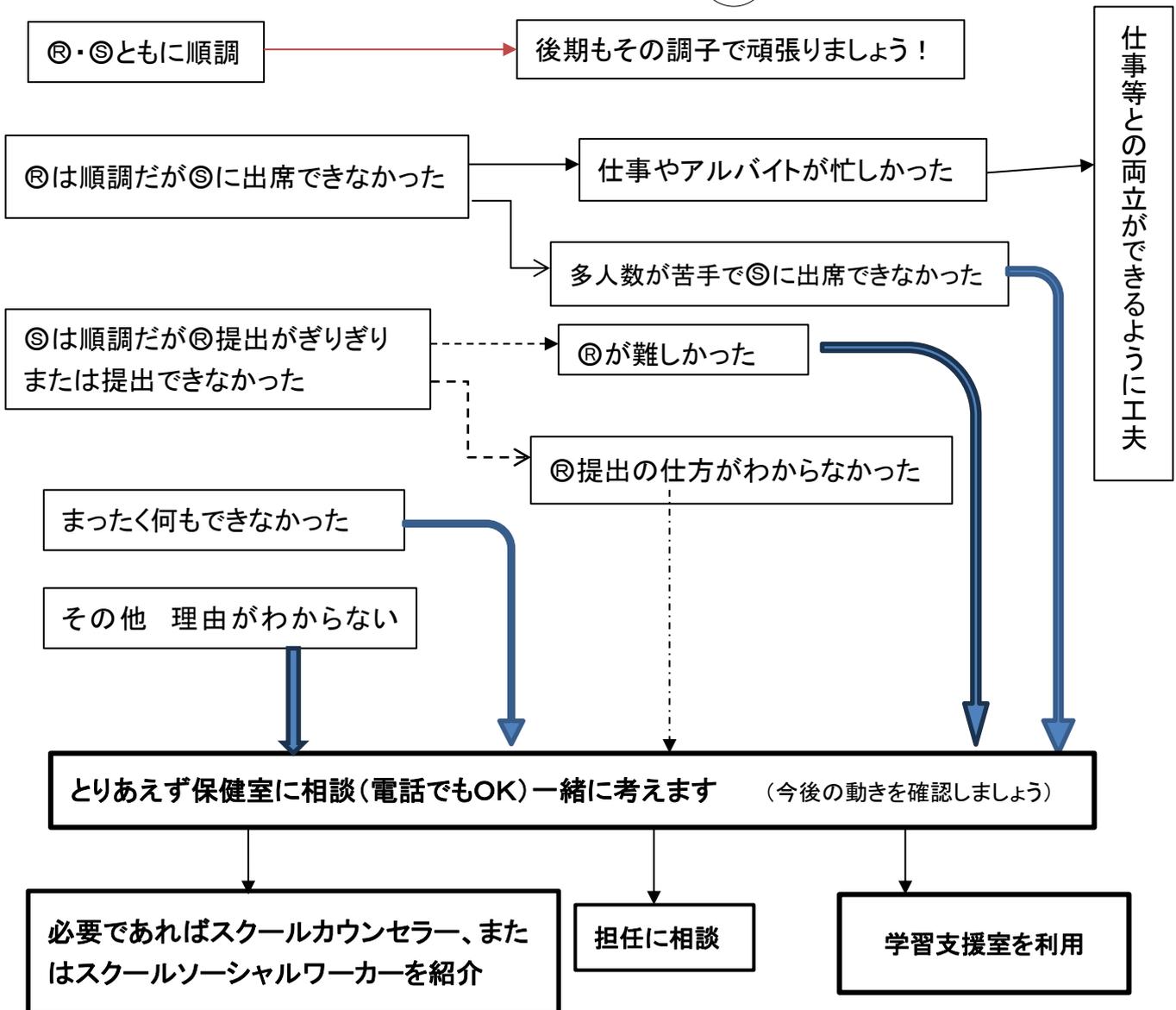
* 今回の検査で以前より視力が悪くなった生徒は、これまでの生活を振り返り、目を酷使しているようであれば、生活を見直しましょう。また眼精疲労やドライアイの一番の原因はパソコンやスマートフォンの使い過ぎです。長時間の使用を避け、時間を決めて使用しましょう。

前期を振り返ってみましょう！

前期を振り返り、矢印に沿ってみましょう。

R → レポート

S → スクーリング



* 上のチャートで前期の学習(レポートとスクーリング)について振り返ってみていかがでしたか？

- レポートが解けず大変だった…という人は学習支援室を利用して解決しましょう。学習支援室は日曜と月曜のスクーリング日、「みたその教室1」で10時から学習支援員の方がサポートしてくれます。
- スクーリングに出席できなかった…その理由が人の多いところが苦手出席できなかったという人はとりあえず保健室に来てください。一緒に考えましょう。
- 理由が何なのか分からないが学習中断した…という人もとりあえず保健室に来てください。電話でも構いません。原因が何かを一緒に考えましょう。

～カウンセリングの予定～

10月6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)・28日(月)・30日(水)

* 10月21日(月)予定していましたが、28日(月)に変更となりました。

* 申込みは年度担任または保健室(北村)まで。

* 電話での予約や相談も受け付けています。(022-784-3572)

