

ほけんだより 11月

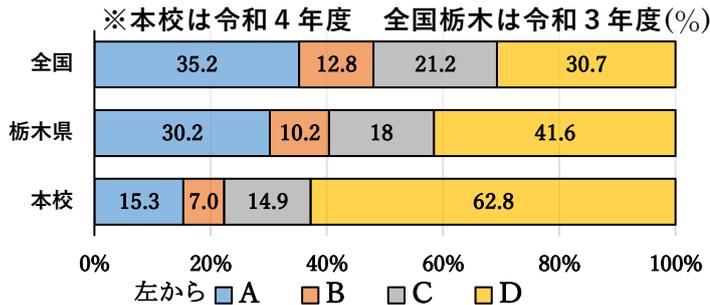
栃木高校 保健室
R4.11.29

秋が深まり、特に朝晩が冷え込む季節となりました。寒暖差や空気の乾燥、耐久レースや修学旅行の疲れも相まってコロナ以外ののどの痛み、鼻水などの風邪症状が増えています。

体調を崩さないためにはどのような生活を送ったら良いのか考えて生活しましょう。

実は... 栃高生の視力がずっと心配なんです！

裸眼視力結果の割合



栃高生、視力 A が少なく D が多すぎる～。
毎年このような結果なの、とっても心配です。
視力検査の受診のすすめもあまり返ってこないし・・・



Q なんで栃高生はこんなに視力が低いの？

A 栃高生は近いところを見る作業(勉強)をたくさんしているから！

近視の発症には遺伝的要因と環境的要因があります。もちろん遺伝的な要素も多いのですが、**環境要因には、**

- ・近いところ(特に 30cm 未満)を長時間見る作業が多い ・屋外活動が少ない
- ・幼少期のゲーム等で手元を見る娯楽が増加 ・高度な教育システムがある国の方が近視の発症率が高い←Point

栃高生は全国の高校生に比べたらたくさん勉強(ゲームは少ないはず)をしているので仕方ない結果といえそうなのだけど、様々な研究から近視になると将来的に他の目の病気にかかりやすいことが判明しました。

人生100年時代の現代において、近視の発症と進行を予防することが大切です！

近視の発症と進行を防ぐためにできることは？



<p>●勉強や読書する際や、スマホを見る時など、近いところを長時間見る作業は少なくとも30cm以上離す。</p> <p>近すぎ注意</p>	<p>●近いところを長時間見る作業をする際は30分に1回は遠くをぼんやり(20秒くらい)見て目を休ませる。</p>	<p>●部屋の照明に気を付けて、十分に明るい場所で作業する。</p>	<p>●屋外活動が近視の進行を予防すると言われています。積極的に屋外で過ごす時間を増やす。</p>
--	--	------------------------------------	---

そして、一番大切！悪化を防ぐためにも自分の目にあった眼鏡やコンタクトを！

メガネの度、合ってる？

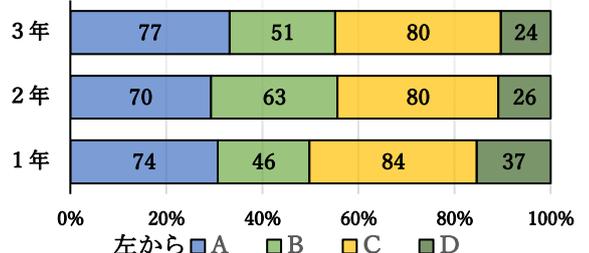


栃高生の約半数の331名が視力 C 以下で毎日過ごしています。B 以下だと491人。

その後眼科受診して受診のすすめを提出した生徒はなんと83人。少なすぎる～。

令和4年度栃高生の矯正視力

※眼鏡やコンタクトの人は装着した視力(人)



Q 目が悪いのはもうわかってるのに受診しなきゃいけないの？

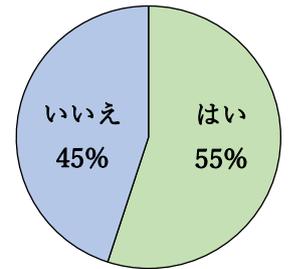
A 目の病気がないか、眼鏡やコンタクトの度数が適切か、近視の進行具合を知るために受診が必要です。特にコンタクトは眼病になるリスクが高いので3か月に1回の定期受診が推奨されています。

視力は脳の機能なので目以外の疾病が隠れている可能性もあります。視力が落ちてても、合わない眼鏡やコンタクトを使用している、日常生活で不便を感じないこともあるかもしれませんが、そのまま過ごすと近視の進行を増悪させることもあります。何より、視力が低いまま生活すると目の神経や筋肉を酷使してしまい、眼精疲労(目の痛み、目が乾く、首や肩の凝り、頭痛、めまい、吐き気、イライラ、集中力の低下など)につながります。実際に眼鏡を変えたら頭痛がなくなったと教えてくれた栃高生もいました。

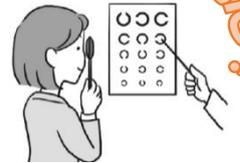
食と健康に関するアンケートの結果では栃高生は眼鏡やコンタクトをしていても定期受診していない生徒が約半数と多く、視力が悪くてもそのまましておく傾向があるようです。

放置せず、一生使う目を大切にしたいと思っています。

眼鏡やコンタクトをしていて定期的な受診をしている



目を大切に！



⚠️ コロナとインフルエンザ同時流行に要注意! ⚠️

今年のインフルエンザも少ないだろうな〜と舐めているのは危険です！

オーストラリアでは大きなインフルエンザの流行が確認されています。



海外からの入国緩和により、国内へウイルスも持ち込まれると考えられ、日本においても今秋から冬に流行が起こる可能性があります。



2022.9~11.25 日本での
インフルエンザ累計 1502人

※昨年同時期 120人で10倍以上！



コロナもインフルも
予防方法は
同じです



過去2年間国内での流行がなかったために、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。一旦感染がおこると、小児を中心に社会全体として大きな流行となるおそれがあります。



手洗い 消毒 消毒
うがい 換気
マスク着用 運動
健康観察 睡眠

保健委員の部屋

12月20日(火)栃高で献血があります
事前に献血セミナーがありました！



11月担当
2年4組

献血の同意書の提出は
12月5日(月)
SHR 後までに
各クラス保健委員へ



私たち保健委員と希望する生徒計39名で日本赤十字社の方が行った献血セミナーに参加しました。

セミナーでは、献血は何のために行われるのか、献血によりどのような方が救われるのかを学ぶことができました。



献血について知らないことが多かったので、多くの人にも献血について興味を持ち、よく理解して協力してもらいたいと思います。

栃高生の献血者は
H 29年 94名
R 3年 283名
年々増加しています♪

