

保健だより10月

鳥取工業高等学校 保健室

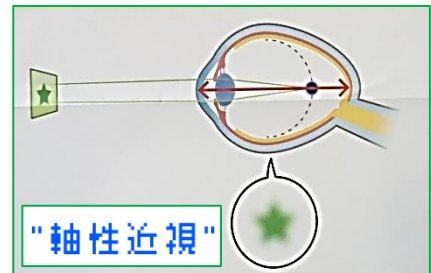
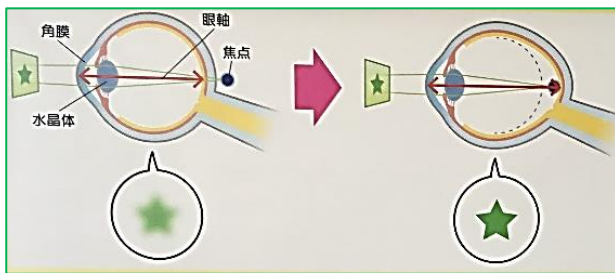
10月10日は目の愛護デーです。

近視はメガネ等で矯正でき、これまであまり問題視されていませんでしたが、近年、将来目の病気にかかるリスクを高めることがわかってきました。近視にならないこと、進行させないことが重要です。

スマートフォンやタブレット端末、ゲーム機…ものを近くで見る時間が長いと、目にどのような影響があると思いますか？



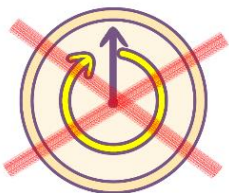
近くのものを見ようとするとき、目は眼球を変形させ、眼軸を伸ばして焦点を調節します。その状態が続くと変形したままになり、遠くのものが見づらくなります。



強度の近視は、大人になって白内障や緑内障など目の病気の原因となります。

近視の予防対策 スマートフォン等を見るときは…

長時間見ない



20分ごとに目を離す

20秒以上、遠くを見て目を休める

見るものと目の間は30cm以上離す



20分ごとに20秒以上



第1回学校保健委員会は、コロナウイルス感染状況を踏まえて書面開催となりました。

校医さん、保護者(PTA役員)の方から いただいた意見を紹介します

【学校医 岩澤利典 先生】

生活習慣としてのメディア対応について、今後の人生を考えるのに必要な学びの場として活用してほしいと思います。楽しみだけでなく、人間として必要な知識を得るために努力をしてほしいと思います。良い取り組みができていると思います。



【学校歯科医 岩井修一郎 先生】

コロナ禍によるストレスは、どの世代も共通の問題だと思います。私たち大人が、まず見本となる生活習慣を示すことが重要です。歯と口の健康ですが、永年させていただいて、1年から3年までほぼ同様の結果に驚きました。歯垢が付いている生徒さんは、日頃の口腔ケア(コロナ等の感染症は口腔内細菌とも密接しているため)を徹底してください。



【学校薬剤師 秋吉貴史 先生】

水質検査については問題ありませんでした。ダニ検査については、普段から(畳、じゅうたん等)清掃頻度を増やすなど心がけてください。



【PTA役員の保護者さん】

コロナ禍でうち時間も増えているので、どうしてもゲーム・SNS時間も増えるのかなと思います。視力や夜型生活、猫背、心の健康への影響が出ないといいなと思います。



【PTA役員の保護者さん】

全体的に少数回答(悩みを相談する人がいない、朝食を食べない等)のアフターフォローを行っていただけるとありがたいと思いました。
→徐々に個別対応をしています。

【PTA役員の保護者さん】

朝食をきちんととっている生徒が多いことに少し驚きました。遅くまで起きていると朝食をとらずに登校しているのかと思いましたが、朝食をとることは脳の働きも良くなり、学校での生活にもプラスになると思うので続くと良いと思います。コロナ禍で動画やゲーム時間が多くなってしまうのは仕方ない気もしますが、そんな時だからこそ家族団らんの時間が多くなると良いなと思いました。

貴重なご意見ありがとうございました！今後の取組に生かしてまいります。