

目について 学校眼科医 からのメッセージ

鳥商生の質問に答えていただきました。

Q1. 両眼の視力が違ってコンタクトは作った方がいいですか？

回答： 両目の視力や屈折値に違いがあっても、眼鏡やコンタクトレンズは作れます。

Q2. 目に物が入った時は、目をこするより洗った方がいいですか？

回答： 実際に角膜・結膜に砂やゴミが入った場合は、洗って除去した方が望ましいです。

Q3. 視力は回復しますか？

回答： 近視の場合は、進行していくか、良くて停止していくかのどちらかで、一方通行の性質があります。回復しないので、日常生活に支障が生じれば、眼鏡やコンタクトレンズで矯正していく必要があります。

Q4. 視力を上げる方法はどうすればよいですか？

回答： 近視が良くなっていく方法はありませんが、進行停止させたり予防したりすることは少しは可能かと思います。過度な近視負荷をかけない生活面での工夫が必要です。

Q5. “目やに”がよく出ます。何か原因はありますか？

回答： 日常生活で小さなゴミやホコリ等が目に入れば、“目やに”として排出されていきます。これは正常な目で常時おこっている事なので異常ではありません。強い目の充血や痛みを伴っている場合は、細菌やウイルスによる感染の影響があり、強い眼脂（目やに）につながっていることが多いです。

Q6. コンタクトを使うと視力が落ちやすいですか？

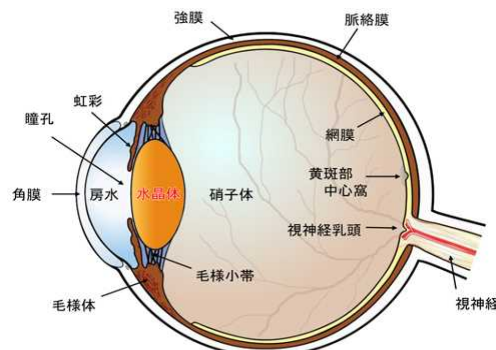
回答： 近視でコンタクトを使用している場合は、過度の矯正等の不適切な矯正の状態でなければ、近視の度が悪化していくことはありません。一般に、眼球軸の長さが伸びていくと近視の度が強くなります。20歳に達するまでの青少年期には身長と同様、眼球軸の長さも伸びていくので、成長に伴う近視の進行がおこります。

Q7. “たまに目が見えない”時があるがなぜでしょう？

回答： 感覚器である目も体の一部です。

目のコンディションの良い時、悪い時の変化は正常な人にもあります。

一過性のコンディション不良でも回復していくようなら心配ないものです。

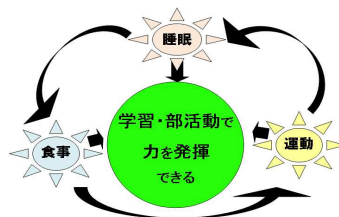


【眼科医の所見】

眼科検診時、授業に支障がある「近視」の生徒については眼鏡等の着用をすすめました。更に、低矯正（眼鏡等を付けても見えにくさを感じ、授業に支障がある）生徒にも、眼鏡等の作り変えを提示しました。眼の病気については、現時点で重篤な感染症の眼疾患はありませんでした。（学校眼科医 元村嘉男 先生より）



卒業後は就職し実社会に出る人もあれば、専門学校や大学に進学し一人暮らしをする人もいます。そんな鳥商生の皆さんに、もう一度、健康の大切さ・生活リズムの大切さを再認識し、一生涯健康を意識して行動できる力を付け、社会に旅立ってほしいと願っています。なぜなら生活リズム（睡眠・食事・運動）の確立は、生きる力の基本であり、仕事をする上での原動力に関与するものだからです。



平成 28 年度の健康教育 LHR をしました

本年度の健康教育 LHR の目標： 運動の大切さを再認識する

9月15日（木）、生徒保健委員の司会進行により、全校生徒対象に大体育館で、本校保健体育科國森敬章先生（日本体育協会上級コーチ・日本陸上競技連盟上級コーチ）に講師をお願いし、運動ができる体作りの第一歩として色々なストレッチの実技指導を受けました。

今回ストレッチ運動を学んだことで、生徒の気付きは多かったようです。今まで何気なくやっていたストレッチに、こんな意味があったとは知らなかったとか、実際にストレッチをやってみて体が柔軟になったことを実感驚いた等々、ストレッチ運動に興味を持った生徒が多くなったのではないのでしょうか。

今回の健康教育 LHR で 96.4% の生徒が「ストレッチ運動を学んだことで運動の大切さを理解した」と答えていました。実技を伴う講義だったので生徒はとても楽しかったようです。

生徒の感想

- 私は運動が苦手です自主的に運動をしようとは思いませんでした。しかし体を柔軟にし健康な体づくりのためには運動することが必要だと分かりました。（1年生）
- 良いストレッチと逆に体を固めてしまうストレッチがあることを知った。運動不足にならないためにストレッチは大切だと分かった。（1年生）
- 部活動が文化部ということもあり、体を動かす機会が少ないが、今回知ったストレッチを継続していきたい。（2年生）
- 生涯の健康寿命を延ばすためには、運動が欠かせないことを知った。静的ストレッチ・動的ストレッチを有効活用し、過度なストレッチは筋肉の硬直や低下につながるの、考えて適切にしていきたいと思った。（3年生）
- ストレッチに1つ1つ意味があることを知った。どういう時にどんなストレッチをすればよいか、その点を注意しながらストレッチをやろうと思った。（3年生）

