

保健便り

発行：県立八頭高等学校保健室 <10・11月合併号>

今年は、コロナ第8波とインフルエンザの同時流行が予測されます。**倦怠感やのどの違和感、微熱等の症状がある場合は、絶対に登校せず、必ず医療機関を受診してください。**また、部活動開始前にも健康観察を忘れずし、更衣時やミーティング時はマスクを必ず着用しましょう。体調不良の場合は、参加をせず、症状等のある場合はかかりつけ医に相談してください。

～AEDを新しく設置しました～

場所は、**第3校舎 生徒玄関**です。ほかに AED が設置されている場所は、**事務室前、南体育館玄関、北体育館階段下、校庭の男子トイレ、プールの男子トイレ**です。

緊急時、AED が必要な場合があります。すぐ AED を持っていくことができるよう再度場所を確認しましょう。



—————定期健康診断受診状況（4～10月末まで）—————

○歯科検診後の受診状況

	1年	2年	3年	全校
う歯要受診者 (乳歯・永久歯)	51人	24人	40人	115人
受診済み	14人	4人	6人	34人
受診率	27. 5%	16. 7%	15. 0%	29. 6%

昨年の同時期では、受診率26. 2%でした。

○視力検査後の受診状況

	1年	2年	3年	全校
視力要受診者	87人	66人	52人	205人
受診済み	23人	15人	7人	45人
受診率	26. 4%	22. 7%	13. 5%	22. 0%

昨年の同時期では、受診率44. 2%でした。

定期健康診断実施後、結果(視力、聴力、内科、歯科)を通知しています。受診が必要な人は、早急に受診してください。受診の確認ができていない人には、すでに再通知済みです。治療が終了し、治療済書を手元にもっている場合は保健室まで提出をお願いします。

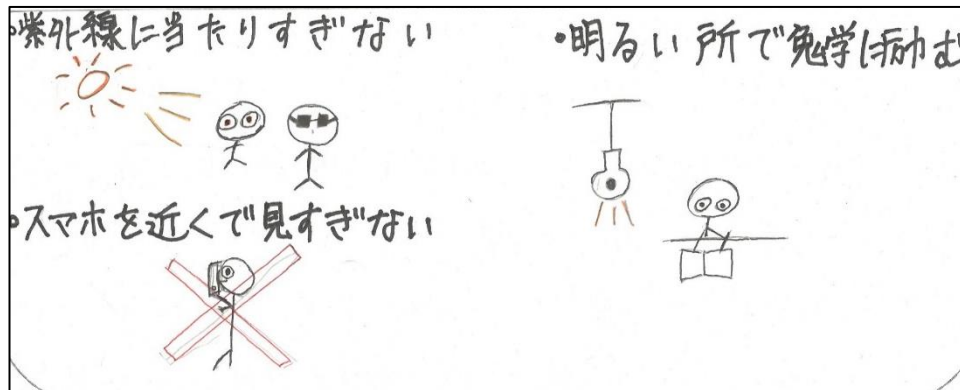
高校生の間は子ども医療助成制度(青色の特別医療費受給資格証)が適用されます。高校生である今、治療のチャンスです。受診できる時に、早めに治療をしましょう。

保健委員会コーナー

担当クラス:1年1組、1年2組、2年1組

テーマは、「目の健康について」です。

1年1組



1年2組



スマホの画面からは「ブルーライト」が多く放射されており、これが睡眠の質に悪影響を及ぼす可能性があります。

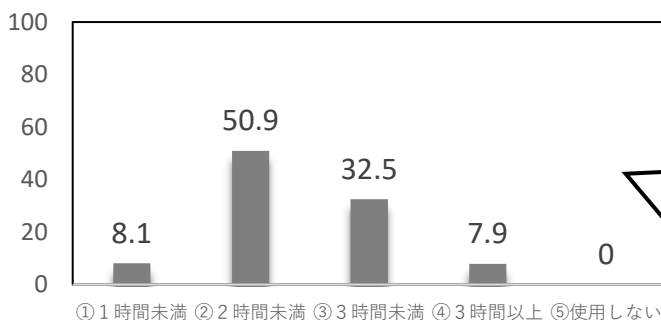
ブルーライトとは人の目に見える青色の「可視光線」で、目の奥にまで届く強い光です。また私たちが規則正しい睡眠と、起床で起きているのは「メラトニン」というホルモンの働きが関係しておりメラトニンは明るい光を敏感に分泌量が減り、暗い場所では増えます。つまり寝る前にスマホの画面を見ると、放出されるブルーライトによって脳が「昼間」と認識し、メラトニンの分泌が抑制されるといえます。

その結果、「なかなか寝つけばい」「眠りが浅い」などの睡眠トラブルにつながりやすくなります。なので、スマホは、寝る30分前にはやめよう心がけましょう。

2年1組

・就寝時間の30分前にはスマホの使用をやめて寝る準備をする。
・ブルーライトを浴びることで、網膜の視神経細胞に大きな負担を与え、いろいろな網膜疾患を引き起こしてしまう可能性があります。

スマホの普段の使用時間



ちなみに・・・保健室来室者のスマホの使用時間についてです。2～3時間使用している人が大半です。学校から帰宅後は、優先順位をつけて計画的に行動しましょう。学習時間や家族団らんの時間、自分のための時間を大切にしましょう。