

保健だより 5月号

伊万里実業高校
定時制 保健室
令和5年5月12日



4月に視力検査をしました。定時制の生徒は視力に課題がありそうです。裸眼視力(らがん)また、矯正視力(メガネやコンタクトレンズ装着による矯正)における視力の結果は次のとおりです。

かため

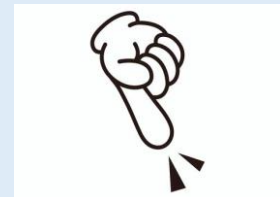
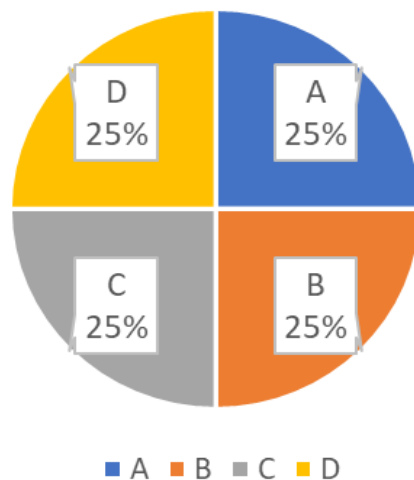
片眼視力とは左右の視力のうち、悪い方で統計をとるものです。結果は各、視力において、ちょうど3名ずつ(25%ずつ)というものでした。

A(1.0以上)とB(0.9~0.7)は学習面に問題はありません。ですが、C(0.6~0.4)とD(0.3以下)は黒板の字が見えにくいはず。運転免許を取る場合にも支障が出ます。

すでに、個人通知をしていますのでCとDの人は、速やかに専門医に相談して適切に対応し学校へ報告してください。

R4.4.19 時点

片眼視力人数



ただいま、1名が眼科医に行き検査をして「A」となりました。

行った生徒さんのコメント:「教室ではよく見えなかったのですが眼科医院ではよく見えました。」

視力異常には近視や遠視、老眼などの種類があり、それぞれ見え方の異常がおきるメカニズムも違ってきます。

視力が悪くなる原因 = 加齢・目の使い過ぎ、病気 です。

高校生に多い目の使い過ぎを説明します。目の使い過ぎによる「疲れ目」も視力が低下する原因です。目を酷使すると、ぼやけて見えたり、まぶしく感じたりすることもあり、悪化すると目の症状以外にも肩こりや頭痛などの症状が起きたり、ひどくなると、めまいや吐き気が起こったりすることもあります。矯正が必要かどうかは医師が判断します。

5月31日は世界禁煙デー

5月31日から6月6日までは禁煙週間です

「世界禁煙デー」「禁煙週間」とは？

「世界禁煙デー」は、たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、様々な対策を講ずるべきであるという世界保健機構(WHO)の決議により、昭和63年に設けられ、平成元年から「5月31日」と定められました。「6月6日」までは禁煙週間です。たばこと健康について考えましょう。

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

たばこは、「百害あって一利なし」

喫煙開始年齢が早いほど、健康被害が大きく、またニコチン依存も強くなります。このため、成人年齢が18歳に引き下げられても、法的に喫煙できる年齢は20歳が維持されています。また、健康への悪影響が大きい子どもや若者を、たばこの煙から守るため、2020年に施行された改正健康増進法では、喫煙できる場所への20歳未満の者の立ち入りが禁止されるなどの対策が講じられています。

<加熱式たばこの健康被害> たばこ葉やその加工品を電氣的に加熱し、発生させたニコチンを吸入する たばこ製品。紙巻たばこに比べて健康影響が少ないかどうかは、まだ明らかになっていません。

～厚生労働省

正しい理解で、たばこと無煙な人生を送りましょう！