



ほけんだより



佐賀商業高等学校(定時制)

No.2

2022年 5月 19日



5月の保健目標:

- ・疾病の予防と早期発見に努めよう
- ・規則的な食習慣に努めよう

先日、視力検査の結果を配りました。B、C、Dの場合は、眼科に受診することを勧めます。

みんなの視力

	裸眼 A	裸眼 B	裸眼 C	裸眼 D	矯正 A	矯正 B	矯正 C	矯正 D
1年生	1			2	1	3	1	
2年生	1			1		3	2	
3年生	3				1	1	2	
4年生	2			1	2			
全校	7	0	0	4	4	7	5	0

単位:人
左右で良いほうの視力を計上

A: 1.0以上
B: 0.9~0.7
C: 0.6~0.3
D: 0.3未満

この4人には特に、眼科に行ってほしいですね。(両目とも視力Dで矯正もしていない...)

自動車運転免許合格基準の視力は?

- 両眼で0.7以上、かつ一眼でそれぞれ0.3以上
- 一眼の視力が0.3に満たない方、若しくは一眼が見えない方については、他眼の視野が左右150度以上で視力が0.7以上であること。

「近視」とは、近くのもののはっきり見えるが、遠くのもののがぼやけて見える状態です。

子どもたちの近視が増えており、世界的な問題となっています。近視はたとえ軽度でも、緑内障や網膜剥離などの目の病気にかかるリスクを上昇させることがわかりました。

近視を防ぐための生活習慣

読書や書き物をするときは、少なくとも30cm以上離して作業すること、30分に一度は遠くを見て連続させないこと。十分な明るさを保つこと。

自己健康管理が学業や仕事の基礎です

5月31日は世界禁煙デー

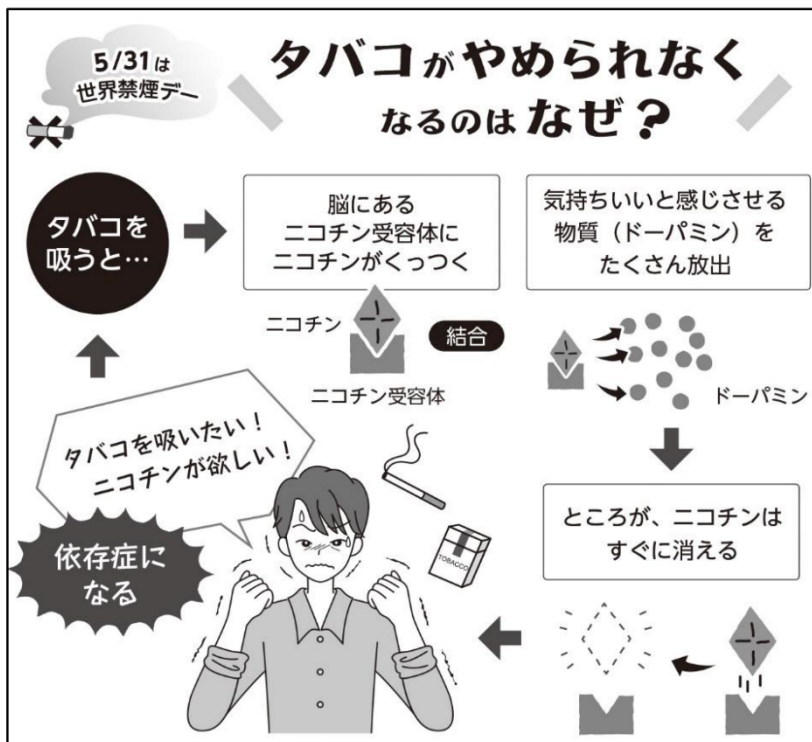


タバコを吸うと一酸化炭素が体に入り、それだけで酸素が体に足りなくなる。走る力も落ちるし、頭の働きも落ちる。一酸化炭素で酸欠 + ニコチンで血管収縮 = 肌が老化。タールで歯も歯ぐきも真っ黒になる。

タバコが腐らない、カビない、虫がつかないのは、大量の添加物、農薬のせい。燃えると200種類以上の有害物質が出てくる。

加熱式タバコもタバコ。ニコチンなど有害物質もたくさん入っている。見えない煙も出ている。

あなたがタバコを吸えば、まわりの人の肺にも煙が入る。「受動喫煙」で肺がん、心筋梗塞、肺梗塞になりやすくなり、日本で毎年1万5千人が亡くなっている。



タバコをやめるとこんなに良いことが(▽^)/

- 酸素欠乏から解放され、体力アップ。
- 血の流れがよくなり、お肌つやつや。
- タールが抜けて、せき・たんも出ない。
- お金がたまる。時間に余裕ができる。

まわりの人につらい思いをさせない。まわりの人まで元気になる。

禁煙外来は未成年でも受診可能です。ニコチンパッチと内服薬は健康保険が使えます。