

保健だより

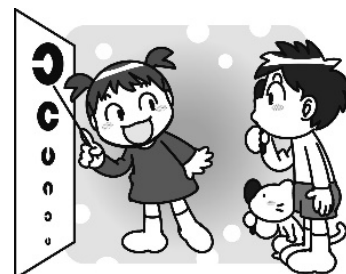
2017. 10.17 (火)
沖縄水産高等学校
保健室

●今月のテーマは「眼の健康」です

沖縄水産高校の視力検査の結果は以下のとおりです。ちなみに、0.7以下の人達は病院受診対象者です。まだ受診していない人は早めに受診してくださいね！また、メガネなど矯正している人も定期的に病院受診してください。

- A: 裸眼 1.0 以上46. 8%
- B: 0.7~0.99. 5%
- C: 0.3~0.612. 2%
- D: 0.3 未満7. 3%
- ()書き: 矯正(眼鏡、CL)24. 4%

受診対象者



正しく使ってる？「コンタクトレンズ」

コンタクトレンズで起こる目の異常は、その多くが、不十分なレンズの手入れや、誤った使い方が原因です。

- ▶眼科医の診察・検査を受けずにレンズを購入している。
- ▶手入れの仕方がよく分からない。
- ▶レンズの使い捨ての期限をこえて使っている。
- ▶友だちとコンタクトレンズの貸し借りをすることがある。

コンタクトレンズは、医療機器。正しい使い方や手入れの仕方を知り、きちんと使うことが重要です。

こんな人はキケン!!

パソコンやスマホを使用しながら目の健康を守るには

1. 長時間の使用を避ける
スマホなどから発せられるブルーライトは浴びる分だけ目へ負担をかけます。
2. 夜の使用を避ける
脳が昼間だと認識して寝つきにくくなります。
3. 適度な睡眠をとる
良質な睡眠をとり、目の疲れをとりましょう。
4. 正しい姿勢で目と画面の距離を保つ
姿勢が悪いと目とスマホ等の画面と距離が近くなり肩や首などの筋肉も緊張して、頭痛や吐き気などを引き起こしてしまいます。
5. 画面の明るさを下げる
画面の明るさを抑えて、目に入るブルーライトの量を減らすことも効果的です。
6. 湿度を保つ
目の乾燥を防ぐために目薬を利用したり、エアコンに直接あたらないようにしましょう。

明日10月18日(水)は 校内陸上!

思い出に残る行事にするために、次のことに注意して全員元気に参加しましょう。



① 規則正しい生活で心身を安定

ケガは、ちょっとした不注意や油断が原因で発生することがあります。睡眠不足や朝食ぬきは注意力の低下を招き、ケガや体調不良を起こしやすくなります。規則正しい生活をくずさず、朝食は必ず食べて登校してください。

② 準備運動・整理運動を念入りに

準備運動を行わずいきなり激しい運動をすると、筋肉や関節を痛めたりして、思わぬ事故につながります。また、整理運動をしておけば、体の疲れがたまりにくくなります。



③ 水分補給を十分に

「のどがかわいた」と感じた時には、水分不足はかなり進んでいます。この状態で水分を補給すると、一度に飲みすぎて胃に負担をかけやすいので、水分補給はこまめに行ってください。

④ 手足のツメは必ず切っておこう

手足のつめが伸びている(伸ばしている?)人がいます。競技中に誤って他の人を傷つけたり、はがれてしまう可能性もありますので、必ず切っておいてください。




パソコン、携帯・スマホ、テレビ等の表示機器の事をVDT (Visual Display Terminal) と言います。VDTを長時間使用したことによって目・首・肩・腰などの身体的^{しょうじょう}症状^{しょうじょう}や食欲低下^{よく}・抑うつ^{よく}・不安などの心理的^{しんり}症状^{しょうじょう}を引き起こす病気のことをVDT症候群と言います。体に気をつけながら上手にVDTを使いましょう。

主な症状 * あなたは下記の症状にあてはまりませんか？あてはまるなら VDT 使用時間を見直してみましょう。


【目の症状】

- ・目が疲れる
- ・目の痛み
- ・目がかわく
- ・目がかすむ
- ・物がぼやけて見える



【身体の症状】

- ・肩がこる
- ・首から肩、腕の痛み
- ・だるい
- ・背中^{せなか}の痛み
- ・手足のしびれ



【心の症状】

- ・イライラする
- ・不安が続く
- ・何もやる気がでない

