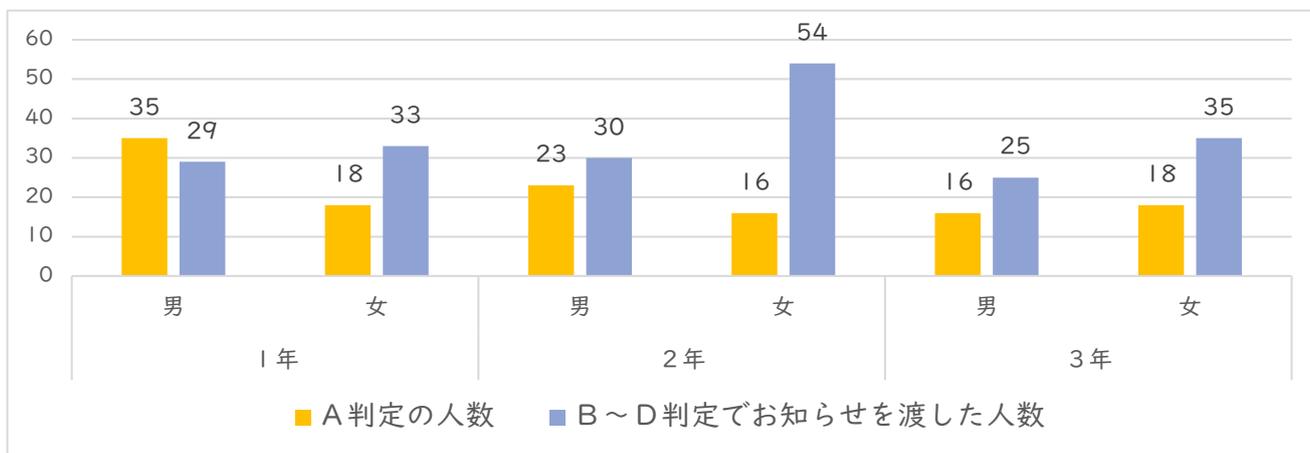


ほけんだより 6月

令和3年6月18日
調布市立第四中学校
保健室
6月号 No2

今年の視力検査の結果



昨年度に引き続き、今年も視力検査の結果をまとめました。学校では視力検査のA～D判定のうち、B～D判定の人に受診のお知らせを渡しています。上のグラフは「A判定の人」と「B～D判定でお知らせを渡した人」の人数を比較したものです。データを作りながら驚いたことは、1年男子にA判定の人たちが多かったことです。毎年このデータを作っていると、A判定の人がガクンと少ないことが多いので、今回の結果にはびっくりしています。一方で、2年女子は77%の人がB～D判定でお知らせを渡していることがわかりました。どの学年にも見え方に心配な人がいます。もともとメガネやコンタクトを使用していて、度数が合っていない人。だんだん視力が落ちてきていて、初めてメガネを作ることになった人、それぞれいると思います。見えづらいままにしていると、頭が痛くなったり、肩や首に負担がかかったり、手のしびれが出てくる場合もあります。早めに受診するようにしましょう。

次回号以降でも、視力検査の分析結果をお知らせしますので参考にしてください。また今回は、本校眼科校医の江木先生より、四中生にメッセージが届いています。2枚目に掲載しましたので、ぜひ読んでください。

日本スポーツ振興センター 災害給付金申請のお知らせ

この春は体育祭や部活動の練習中にケガをした人が何人かいました。学校管理下でケガをして病院を受診した場合は、災害給付金の対象となります。申請する場合は書類が必要となります。すでに申請用紙を渡している人もいますが、受け取っていない人は保健室まで声をかけてください。また、ケガをした日から2年以内に申請をする必要があります。申請用紙を提出していない人は、受診が済み次第、ご提出ください。詳しくは、入学時に配布の「保健のしおり」に記載されています。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお尋ねください。



水泳前健康調査の配布

本日、各クラスにて配布しました。提出期限は22日（火）です。

新型コロナウイルスと視力低下

「新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言で休校となっていたが、学校が再開されてから、健康診断の視力検査結果が悪い生徒がいつもより多いように感じる。」こんな養護の先生の声をいくつかの学校で耳にしました。在宅生活になったため、屋外での活動が減って、パソコンやタブレット端末の利用が増えたことは要因の一つと考えられます。自粛生活を過ごす間、学校と繋がることができるという意味では端末の利用は重要な意味があります。しかし、学習だけでなくゲームやネット視聴などで長い時間使用することがなかったでしょうか。

長時間、正しくない使い方をすることは、視力低下につながるばかりでなく、身体健康にもよくない影響を及ぼす可能性があります。文部科学省も、小中学校などでパソコンやタブレットといったデジタル端末を活用した授業が本格化することによる視力への影響を懸念し、大規模実態調査を実施するとのこと。皆さんの学校のホームページのトピックスのところに、文部科学省からの「端末（タブレット端末）利用にあたっての児童生徒の健康への配慮に関する啓発リーフレット」が掲載されています。生徒の皆さんにもこのリーフレットを読んで、正しい端末の使い方に心がけていただきたいと思います。

まず、端末との距離を近くしすぎないようにしましょう。あまりにも近距離で見ることは、近視を進行させる要素になります。また、長時間端末を見続けることにより、ピントを近くに集中させっぱなしになり、目をリラックスさせる時間がなくなったり、目が乾きやすくなります。端末から発せられるブルーライトは、睡眠を阻害する作用があり、夜遅くまで端末を使用することにより睡眠不足になる可能性もあります。屋外で紫外線をあびて活動することは、近視抑制効果があると言われています。端末を長時間使用することによって屋外活動が減ってしまうのも良いこととはいえません。

これからの時代に必要な技術を身に着けるためにも、コロナ感染症対策としても端末を使った新しい学習の形は有用な方法と考えられます。正しく使いこなすことによって有意義で健康的な学生生活を送っていただきたいと思います。



眼科学校医 えぎ眼科クリニック 江木七海



みなさんの手元に Chrome book が渡ったころから、私も G-suite を使いこなそうと勉強中です。保健委員会でも class room やスライドを使っています。「便利だな」と思うことも多いですが、このような毎日が続くと目の負担が増えてしまいますね。

「目がごろごろする」「目の奥がギュッと痛い」「まぶたが重い」などの症状は、疲れ目のサインかもしれません。30分に1回は、画面から目を離して遠くを眺めてポーっとしてみましょ♪

昨年の保健委員会でお伝えした目の体操もおススメです！

(昨年の保健だより11月号を見てください♪)

