

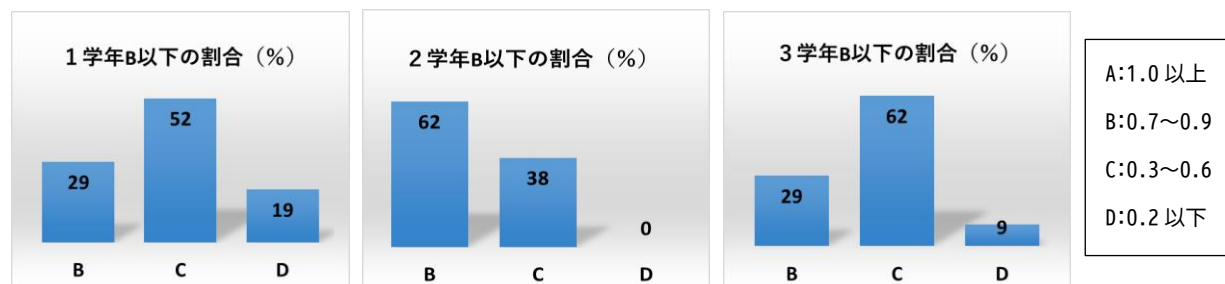
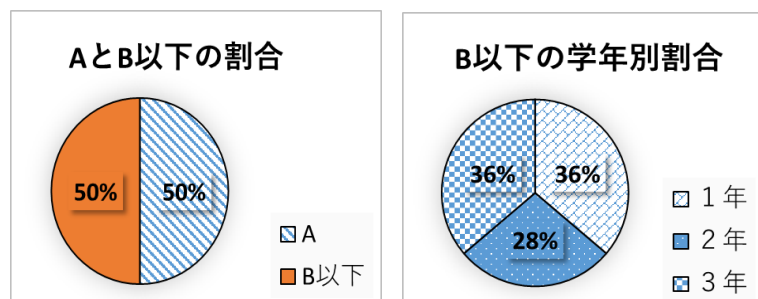
ほけんだより 7月

2023
7.12
高瀬中
保健室

《視力検査結果について》

視力 1.0 未満 (矯正視力も含む) の生徒は、全校生徒の半数に見られています。

学年別では、1・3年生が2年生よりも多い傾向にあるようです。



各クラスの視力 B 以下についての割合では、1・3年生は、C がそれぞれ 50% を超えており、D も約 10 ~ 20% になっていることがわかります。

視力低下がもたらす影響とは ～病的リスクが高まる～

近視の度が進むごとに緑内障や網膜剥離、白内障、黄斑変性症といった目の疾患にかかるリスクが高まります。恐ろしいことに、それらの中には、進行すると失明する恐れのある病気もあります。

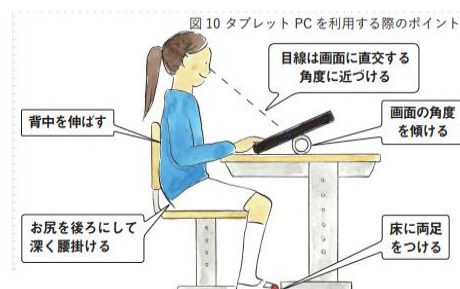
近視になっても眼鏡やコンタクトにすれば済むと軽く考えがちですが、「もしも目が見えなくなったら」という意識をもって、視力低下を予防していきましょう。



授業中、この2つを心がけよう

☆正しい姿勢

タブレットや教科書と目の距離を 30 cm 離そう。



☆目を休める

30 分に 1 回は、遠くを見たり、意識してまばたきをしたりしよう。



熱中症に注意！！

熱中症はなぜおこる？



夏の部活は



注意！ こんな人は、熱中症になりやすいよ。

- 睡眠不足の人
- 水分をとらない人
- 朝ごはんをとらない人
- 休憩しない人
- 体力のない人
- 外で帽子をかぶらない人



保健委員ポスター

～薬物乱用防止教室がありました～

今年度は、土屋病院の呼吸器専門医である藤岡薫先生をお招きし、『たばこの害』について講話をしていただきました。ぜひ、友だちの感想も読んでみてください。

物に付いた有害物質をすってしまう三次喫煙があることに驚いた。(1-1)

身近な人ではお父さんがたばこを吸っているの、それほど危険だとは思ってなかったが、今回、危ないものだということがわかった。(1-2)

たばこには、一酸化炭素やニコチン、タールなどがんになる有害物質が70種類もあるのを知ってとても驚いた。

また、たばこを吸うことによって、健康状態、運動機能、学力が悪くなってしまうことを知り、周りや自分のためにも喫煙しないようにしようと思った。(2-1)

副流煙の方が主流煙よりも体に害を及ぼすことを知って驚いた。(3-1)

成長期にたばこを吸うと、身長や体の成長に良くないことがわかった。(3-2)

毎日たばこを吸った場合の、一年を通して溜まるタールの量を見たときには衝撃を受けた。(3-2)