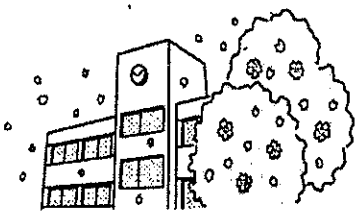
健康通信

平成３１年３月
滝ノ水中学校　保健室



４月に始まった学年も、もうすぐ終わりです。楽しかった事、感動した事、頑張った事がたくさんある反面、つらかった事や悲しかった事もあるかもしれません。またこの一年で多くの人との出会いや別れもありました。身長や体重が大きくなっていくように様々な経験を積み重ねて、みなさんはさらに大きく成長していきます。

今年のインフルエンザの欠席者は例年と比べて大変少なかったです。これは窓の換気・手洗い後のアルコール消毒等かぜの予防に一人一人が心がけてくれた結果ではないかと思います。勉強や部活、遊び、全てが健康であってこそできます。健康的な習慣は人を変えて生きていく力になります。これからも健康づくりに興味・関心をもち続けてください。

学校保健委員会が開催されました

学校医の先生方・PTA の方々と今年度の学校保健を振り返り、次年度に向けて話し合いをしました。その一部を掲載しました。みなさんの健康管理に役立ててください。

＜学校医　松川先生＞

- 背柱側弯は突然発症します。特に女子は急速に側弯が進むことがあるので毎年診ていくことが大切です。

＜学校医（眼科）中村先生＞

- 低視力に初めてなったときは、近視とは限らないので、他の病気がないか病院で確かめると良いです。

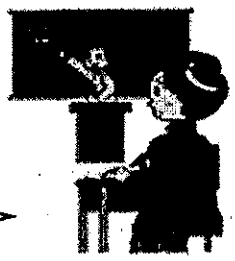
- コンタクトレンズは目にとって異物なので安易に使用しないでください。高校生からの使用を勧めています。コンタクトレンズは危険性を説明してもらえる所で購入して、調子が悪ければメガネに変えるようにしてください。また、カラーコンタクトレンズについては劣悪な商品もあります。色が抜け落ちて目に付着する物や特に度数０の物は劣悪な商品が多いです。
- スマホの長時間使用で内斜視が増えてきています。スマホの使用はほどほどにしましょう。
- 色覚特性は、就けない職業もあるので、心配な場合は病院で検査を受けておくと良いです。

＜学校（耳鼻咽喉科医）小出先生＞

- 細菌性の病気は減少して、アレルギー性鼻炎が増えてきています。花粉症治療の舌下免疫療法は安全性もあり有効であると言われています。小学生でも治療できます。

＜学校薬剤師　花井先生＞

- １時間の授業でCO_2濃度が高くなるので、放課には窓をあけてください。また、常時、天窓と対角線上の窓を開けておくとよいです。



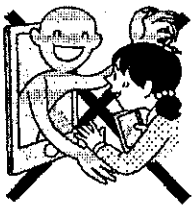
Let's　open the window !

寝る前についスマホをいじってしまう

暇があるとついアプリを開いてしまう

「デジタルウェルビーイング」

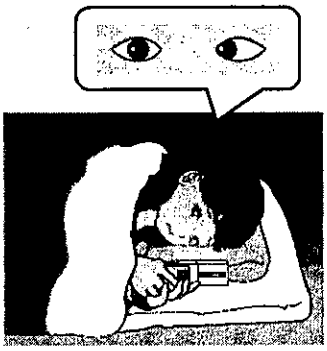
スマートフォンと健全な日常生活のバランスを取る考え方で、つまり使いすぎ（スマホ中毒）に注意しようという考え方です。「スマホの使いすぎをスマホで対応しよう」と「デジタルウェルビーイング」を促進する機能＜例　参照＞の追加されたスマホもあります。適度に強制することで使い過ぎを防ぎ、スマホ中毒の改善に効果がありそうです。



＜例＞

スマホやアプリの利用時間の閲覧、１日の利用時間上限の設定、アプリごとの使用時間等

増えています！スマホのやり過ぎで内斜視！



スマホは小さい画面を近い距離で凝視しています。スマホと近ければ近いほど寄り目になり、それが続くと目が内側を向いたまま動かなくなってしまいます。また、横に寝ながらのスマホ使用は左右の眼からスマホまでの距離に左右差ができるため、左右の目のバランスが崩れることで内斜視が起こりやすくなるようです。

「世界の中高所得国に住む１２～３５歳の若者の半数近く、１１億人がヘッドホン難聴の危険にさらされている」
WHO（世界保健機構）より

ヘッドホン難聴

大きな音を聞くと一瞬にして、内耳にある感覚細胞が傷つき聞こえが悪くなってしまうと言われています。大きな音によって壊れた感覚細胞は治すことはできません。好きな音楽をずっと楽しむために注意して使ってください。

ヘッドホンで音楽を聞くときに注意すること　～音量と時間に注意～

◎　声をかけられても気づくことができる音量の大きさ
　※　騒がしい場所では音量を上げやすいので注意！

◎　時間を決めて使う
　※　音楽鑑賞は１日１時間以内に控えて、使用後は使用時間の３倍休憩

◎　耳がつまったような感じがする、キーン、ジー、ザーなどの耳鳴りがする場合は、難聴の初期症状かもしれません。症状が治まらないなら、すぐに耳鼻咽喉科を受診してください。

ご卒業、おめでとうございます！
「大切なものは、目には見えない」
私が大好きな言葉の一つです。
「健康」も目には見えませんが、皆さんの生活を支える基盤です。心・体を大切に、新しい場所でも頑張ってください。

奥村 成香

卒業するみなさんはこれからそれぞれの道を歩き出します。そこに相談したい時や、つらい時に行ける保健室はないかもしれませんが、今まで勉強した事を生かして自分で健康を守っていってください。＊＊水野　伸子＊＊＊