

# ほけんだより

令和3年10月1日  
石岡市立園部中学校 保健室

♡♡♡♡♡目の愛護デー♡大切な目 普段からアイしてあげてね♡



<h3>メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか？</h3> <p>度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。</p> <p>コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など正しいケアを心がけましょう。</p>	<h3>勉強中の照明は大丈夫ですか？</h3> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは、部屋の照明を明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。</p> <p><b>スタンドをつけて、手元を明るくしてね</b></p> <p>鉛筆やシャーペンの芯はBくらいを使用するのがオススメです</p>
--	--

きんけんしりよく

## 近見視力ってなあに？



パソコンや読書、机に置いた教科書やノートを見るなど、私たちは「近く」をたくさん見て生活しています。近くを見る力を「近見視力」と言います。近見視力は、日常生活に欠かせない視力であり学習に大きな影響を及ぼします。また、スマホやタブレットなどの操作は、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視し、近見視力に負担をかけ近見視力不良をまねいています。皆さんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり過ぎているとも考えられています。近見視力不良から、眼精疲労、肩こり、頭痛などが起こり、集中力の低下につながるといわれています。スマホやゲームのやり過ぎには注意しましょう。

## スマホをする姿勢が肩こり、頭痛、視力低下の原因かも？

0度: 4~5Kg    15度: 12Kg    30度: 18Kg    45度: 22Kg    60度: 27Kg



スマホを見るときの頭の傾けた角度によって、首への負担が大きくなります。例えば、頭を45度傾けた状態でスマホを見ていると、傾首の上に2kgの重りがのった状態が続くことになります。これは、肩こりや頭痛、視力低下につながります。「何か、肩こりがひどいんだよねー」「頭が痛くなることが多いんだよねー」と言っている人・・・スマホを見るときの姿勢が原因ではないですか？

## 色覚検査について

色覚検査は、平成15年度より健康診断の必須項目から削除されました。しかし、児童生徒等が自身の色覚の特性を知らないまま卒業を迎え、就職時に初めて色覚による就業規制に直面するという実態の報告があることを受け、学校保健安全法施行規則の一部が改正され、平成28年度より、希望者に対して保護者の同意を得て個別に検査を行うこととなりました。本の中のイラストを見ながら丸の中に書いてある数字や文字を答える検査です。検査を希望される場合には、養護教諭（四宮）までご連絡ください。



こんな感じの検査になります

先天性色覚異常は、男性に5%（20人に1人）、女性に0.2%（500人に1人）の割合で見られるとされています。色覚異常といっても色が全く分からないわけではなく、色によって見分けにくいことがあるということで、日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半です。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活を送るうえで自身の色の感じ方を知っておくと、参考になる場合もあります。現在、進学に関しての制限はほとんどありませんが、特殊な職業や進路選択で制限されることがあるとされています。治療法はありませんが、早い段階から自分自身の色の見え方を知っておくことが良いとされています。

〈色覚に関する資料が掲載されています。参考にしてください。〉

公益財団法人日本学校保健会ホームページまたは、日本学校保健会色覚で検索してください。

校内に生徒の姿が戻ってきました。廊下を歩く生徒の姿。マスクを通して聞こえてくる生徒の声。嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

ただし、学校での集団生活の開始と共に基本的な感染症対策の徹底の再確認が必要になってきます。今後も引き続き、ご家庭のご理解とご協力をお願いいたします。

## お願いします

### ① 健康観察

- ・体温はいつもと同じくらいですか？朝の忙しい時間帯ですが、お子さんの体温チェックをお願いします。
- ・鼻や咳の症状はありませんか？
- ・食欲がない様子はありますか？
- ・中々起きられなかったり、調子が悪い様子はありますか？
- ・元気がない様子はありますか？



登校前の健康観察を十分をお願いします。必ず検温を行い（検温の確認）「健康観察チェックカード」に記録し学校に持たせてください。

### ② 欠席

身体のだるさ、咳、のどの痛みなど風邪の症状がある場合には、登校を控えてください。

また、同居している家族に風邪の症状がある場合にも登校は控え休養させてください。出席停止扱いとなります。

### ③ 早退

お子さんが発熱や体調不良で早退する場合には、兄弟姉妹も一緒に早退とさせていただきます。

また、お迎えを待つ間の待機場所として保健室以外の部屋で待機していただく場合もあります。

### ④ 連絡先

お子さんの体調によっては、早退の連絡をさせていただきます。学校に提出していただいている「緊急連絡カード」や毎朝提出する「健康チェックカード」には必ず連絡がとれる連絡先をご記入ください。また、緊急連絡先が変更になった場合も、必ずお知らせください。

### ⑤ マスク着用

不織布マスクの着用にご協力をお願いします。

※デルタ株の感染力、学校内での集団生活をするを考えると、一般的なマスクの中で最もウイルスを通しにくい効果が高い不織布マスクの着用をお勧めします。

厚生労働省新型コロナウイルス感染症予防対策推進室も不織布マスクを推奨しています。

予備用として、マスク数枚を持たせてください

### ⑥ 基本的生活習慣

免疫力の低下を防ぐため、生活習慣が乱れないよう見守りと声かけをお願いします。

（手洗い・うがい、咳エチケット、早寝・早起き、バランスのとれた食事など）

### ⑦ 濃厚接触者になった場合（お子さん・同居家族も）

学校に連絡してください。濃厚接触者は、PCR検査が陰性でも14日間出席停止となります。

### ⑧ PCR検査・抗原検査を受ける場合（お子さん・同居家族も）

学校に連絡してください。（結果が分かるまで出席停止となります）

結果が分かり次第、再度連絡してください。（陽性の場合、完治するまで出席停止となります）

※新型コロナワクチン接種や、接種による副反応のために学校を休んだ場合は、出席停止扱いとなります。



不安や悩みを抱え込まないで

困っていることや悩んでいることはありませんか？

まずは自分の心に耳を傾け、一人で抱え込まないことが大切です



- ◆信頼できる人に相談する◆
- ◆好きなことをする◆
- ◆不安や悩みを書いてみる◆

◆困ったときには ここにも相談できます◆

「子どもホットライン 茨城」 029-221-8181 (24時間対応)

「いのちの電話 茨城」 029-885-1000 (24時間対応)

「24時間子供 SOSダイヤル」 0120-0-78310

中学生は自分のことや、周りの人との関わり、その他色々なことで悩みを抱えやすい時期です。悩むことや考えることは人として成長していくきっかけにもなったりしますが、一人で悩みを抱え込んでしまうことで辛くなってしまふことがあります。

そんな時は、一人で悩みを抱え込まずに周りの人に相談をしたり頼りながら解決していきけるようになると思います。

園部中学校には、スクールカウンセラーの正田先生（毎週火曜日午前又は午後）心の教室相談員の安岡先生（毎週水曜日の午後）も来校しています。相談してください。

保護者の方の相談も受け付けています。予約優先となっています。電話で予約状況やご希望の時間等ご連絡ください。（園部中学校0299(24)0506）

