



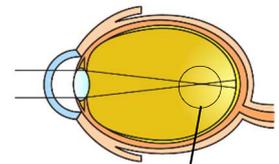
男鹿に学んで
世界に羽ばたく
2021年10月
男鹿海洋高校
保健室

季節は変わりすっかり秋ですね。過ごしやすくなりましたが、朝と夜は肌寒いですので体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。新型コロナウイルス感染症の流行が全国的に落ち着きを見せていますが、気を緩めず予防を意識して、楽しい海洋祭となるように頑張っていきましょう。

10月の学校保健目標 目の健康の向上

学校の授業でもデジタル端末が積極的に使用されるようになりました。みなさんも授業で電子黒板やノートパソコンを使う機会が増えましたね。スマホやゲーム、テレビなども含めると、毎日目をよく使う生活となっています。

日本では、裸眼視力 1.0 未満の児童・生徒の割合は年々増加しており、近視の増加が原因と考えられています。



ピントが合っているところ

- 「近視」は..
- ・目の前後径が延びて焦点が網膜の前に合ってしまう状態。
 - ・近くの物ははっきり見えても、遠くの物はぼやけて見える。
 - ・いったん近視になると元に戻すことは難しい。
 - ・背が伸びる成長期に近視が進みやすい。
 - ・近視が幼少期から進行し始めると、近視の程度が強くなり、将来緑内障など目の病気のリスクが上がる。

「30cm未満の距離での近見作業、30分以上の連続近見作業は近視進行を助長する」と多くの報告があるそうです。

🕒🕒 自分の目は自分で守ろう 🕒🕒

- ・デジタル画面を見るときは30cm以上の距離をとる。
 - ・30分続けて見たら、20秒以上遠方を眺める。
 - ・屋外での活動で太陽光を浴びる。(熱中症、紫外線に注意しながら)
- 近視の進行抑制には、太陽光を浴びることが日陰であっても有効。

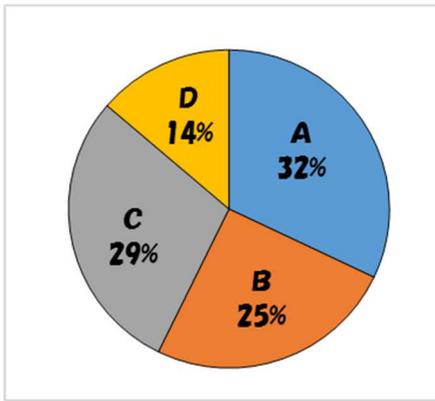
ゲームをする時は
時間を決めてやろう



また、睡眠直前まで画面を見続けると強い光により、眠りを誘うメラトニンというホルモンが低下して眠りにくくなってしまいます。睡眠前1時間以内のデジタル端末使用は控えるようにしましょう。



今年度の視力検査の結果から



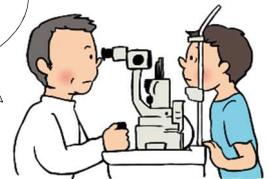
裸眼視力・矯正視力を合わせた全体でみると、視力がAの人は32%、Bの人は25%、Cの人は29%、Dの人は14%でした。（低い方の視力で数えています）。

視力検査の結果CとDだった人で、まだ受診していない人は早めに受診をしましょう。受診したら受診報告を保健室へ提出してください。また、急に視力が下がった、日常生活で見え方が気になる、眼鏡やコンタクトレンズの度数が合っていないなど気になることがある人も、眼科を受診して相談しましょう。

学校医 高木道雄先生より(たかぎ眼科クリニック)

コンタクトレンズは目にとって異物ですので、目に負担がかかります。装着時間は1日最長でも12時間までにしましょう。土日はコンタクトレンズを入れず、目を休ませるようにしてください。定期検査もきちんと受けましょう。

コンタクトレンズは正しく使いましょう。



コラム5 (文責 保健・教育相談部 石川和良)

今回の話題は、新型コロナウイルスに感染してしまった私の友人の体験記です。無理に危機感をあおるわけではないのですが、社会的にもコロナに対する緊張感が薄れている現在、再度この感染症の怖さを認識してもらいたく、友人の了承を取り、場所等が特定されないように書きました。

友人の家族構成は、本人・妻・子ども2人の4人家族で、ある大都市の郊外に暮らしています。共働きなので当然保育園を利用しているのですが、事の始まりは、下の子どもを預けている保育園からの連絡だったそうです。その電話で、保育園職員のコロナ陽性反応が確定し、しかも子どもの担任だったために、子どもは元より家族全員がPCR検査の対象になるとの連絡でした。すぐに自宅待機となった友人は、まさか自分の周りだと驚くと共に、言いようのない不安に駆られたそうです。個人的予防は徹底していたのに、突然外からのクラスターに見舞われ、これからどうなるのだろうという思いと、何とも言葉にできない感覚を初めて味わったとこぼしていました。

PCR検査の結果は、下の子どもだけが陽性でした。発熱と具合の悪さがあったものの、入院レベルではなく、少し安心したそうです。感染者急増の最中だったため、ひとまず自宅療養で当然隔離となるわけですが、まだ年端のいかない幼子が親の介抱なしでじっとできるわけはありません。動くなどと言っても無理な話で、数日内に両親と上の子ども全員が発熱し、あっという間に感染したそうです。いわゆる家庭内感染です。皮肉なことに最初に感染した下の子どもはすぐ元気になり、大人である両親が一番苦しんで、特に母親は入院手前まで悪化してしまいました。友人は、闘病中は夜間の高熱が続き、救急車を呼ぶことも考えたそうです。体重が7kg減り、階段の上り下りでも息切れがしてだるさが取れないと嘆いていました。社会とのつながりは、保健所から来る電話による指示・連絡や食料配給くらいで、気分が晴れることはなかったそうです。子どもは元気、しかし大人がなかなか治らない状況は、すごく難しくつらかったと話していました。災害等では、当たり前前の日常が奪われるとよく言いますが、まさしくそれです。幸い友人家族は全員が大事に至らず、数週間で社会復帰できました。

私はすぐに食べられる保存食を大量に買って、友人宅に送ることくらいしかできませんでしたが、後日本当に助かったと言っていました。直接的な「つながり」は大事なことだと改めて感じました。いつ誰が感染するか分かりません。他人事と思わず、皆で気を付け合い、皆でできるかぎりのことを続けましょう。