

平成28年10月17日
石川県立金沢北陵高校
保健室

暑さも一段落し、涼しくなってきました。芸術の秋、読書の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからです。夏には暑くてやる気がでなかったことも、はかどるかもしれませんね。しかし朝晩は気温が下がって、寒く感じる日もあります。衣服の調節をこまめにし、睡眠をしっかりとったりして体調管理に気をつけてください。



今月の保健目標

目の健康を考えよう!

視力は変化するものです。4月の視力検査では「A」だった人でも黒板の字がぼやけて見える、本や教科書の文字が、読みにくくなったと感じる人は、視力が低下している可能性があります。心配な人は保健室へ来てください。いつでも測定できます。

色覚検査も保健室で行っています。夏休み前に配付した同意書が必要になります。希望する生徒は同意書を持って保健室に来てください。

来月は、11月8日の「いい歯の日」にちなんで、歯科検診の未受診者を保健室にご招待します。今のうちに治療を済ませてくださいね。

気づいて! 目のSOS



知ってる? **カラコンも医療機器**

○か×で答えましょう

- ◆度がなくカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
- ◆視力補正用のコンタクトレンズの経験がある人は、新しくカラコンを使うときは眼科に行かなくていい
- ◆昔より粗悪品が減ったので、多少使い方を守らなくても大丈夫

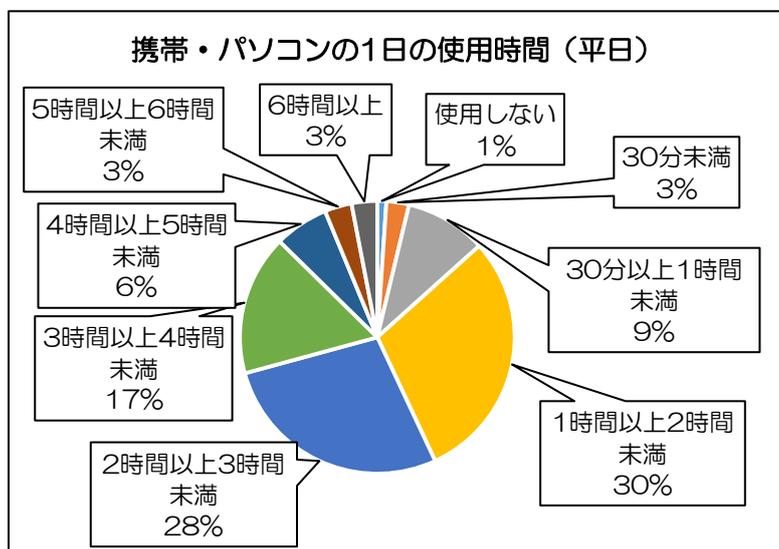
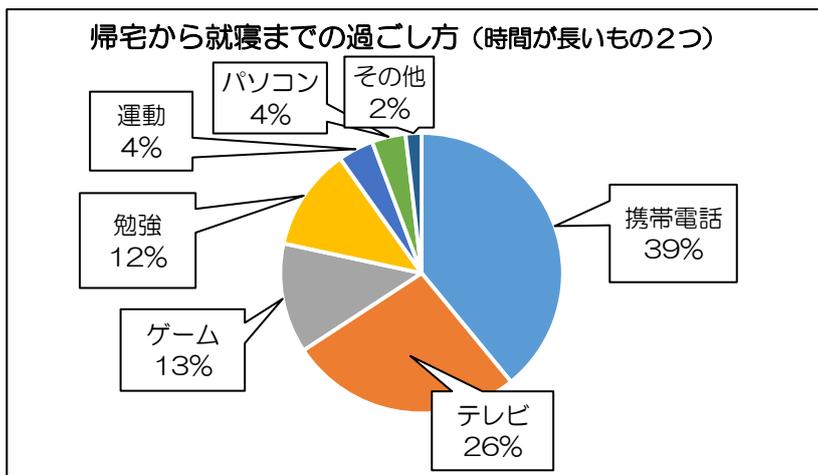
答えはすべて×。度数なしのカラコンも含め、コンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」。間違った使い方による眼病が問題になっています。正しく使えないならつけない。おしゃれと目の健康、どちらが大事?

北陵生の生活習慣の実態は・・・！！(生活実態調査の結果について)

7月に行った生活実態調査の結果をお伝えします。自分の生活を振り返ってみよう!!

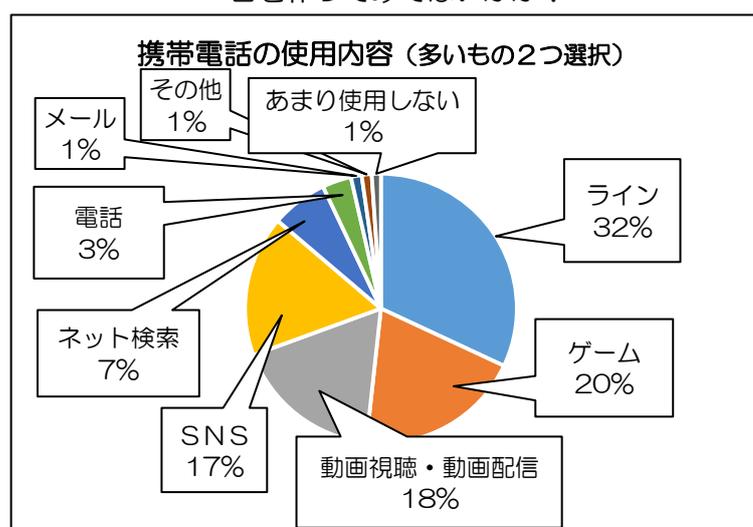
帰宅してからの、北陵生の過ごし方で、最も多いのが、『携帯電話』の39%です。携帯が生活の中心になってきているのが心配です。次に多いのが、『テレビ』の26%です。

昨年は少なくて残念だった『勉強』も、今年は7%から12%に増加しました。特に1年生の皆さんが頑張っています。頑張る生徒が少しでも増えてくれるとうれしいです。



調査をして驚いたのが「携帯・パソコンの1日の使用時間」の結果です。『1時間以上2時間未満』30%と1番多くなっています。次に『2時間以上3時間未満』が28%という結果でしたが、『3時間以上4時間未満』が17%です。携帯依存症予備軍になっていませんか？さらに心配なのが4時間以上の人々が合計で12%もいることです。平日で4時間以上の生徒は休日、どう過ごしているのでしょうか？体も心も視力も心配です。携帯を控える日を作ってみてはいかがでしょうか？

携帯電話の使用内容で1番多いのが『ライン』の32%です。次が『ゲーム』の20%、ついで『動画視聴・動画配信』と『SNS』が18%と17%でほぼ同じです。驚いたのが、『電話』と『メール』が少ないことです。数年前までは『メール』が主流だったのに今では『ライン』が主流になっています。便利ですが危険なこともあるので自分の使用方法を良く考えてみましょう。



携帯電話もスマートフォンが主流になり、パソコンと同じような機能があるため、いつでもどこでもインターネットの世界とつながることができるようになりました。一見、便利なのですが、気づかないうちに依存症になってしまっているのではないのでしょうか？あなた自身は大丈夫だと言い切れますか？「スマホがないと生きていけない！」そんな言葉を聞くことが多くなったように思います。