

保健だより

令和4年10月号
石川県立工業高等学校
保健室

朝晩の冷え込みが厳しく、保健室でも風邪の症状で来室する生徒が増えています。勉強や部活に集中がしやすい時期ではありますが、日頃から手洗い・十分な睡眠・バランスのよい食事を心がけ、体調管理には十分に気をつけましょう。

10月は目の健康について考えましょう

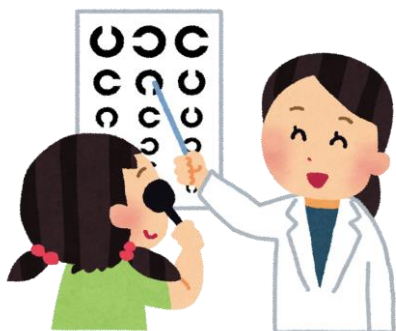


黒板が見えにくくなった人はいませんか??保健室に視力検査にきてください。

B判定だから、と安心はできない!

C、Dになると明らかに視力が悪いとわかりますが、実はここで絶対に見落としではいけない判定があります。

それは【B判定】です。視力が下がったからといっても近視とは限らないからです。遠視や乱視、弱視のこともあります。目や視神経には異常がないのに、脳がストレスを受ける「心因性視力障害」によって視力が悪いのかもしれません。また、仮性近視（調節痙攣、偽近視、調節緊張ともいいます）の場合、眼科で治せる場合があります。



学校検診は、普段の生活を見直す良いチャンスです。「早期発見・早期対処」の機会を逃さないでください。
対応を怠れば確実に視力低下は進みます。

県工の生徒の受診率～まだ未受診の人は早めに受診しましょう～











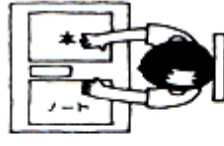





心臓病	100%
内科	92%
視力	40%
歯科	17%

9月末日現在

視力と**歯科**が低いです。

新型コロナウイルス感染症の流行状況も落ち着いてきましたので、早めに受診しましょう。

自分の姿勢はどれ？ ～友達にチェックしてもらいましょう～

①机、いすの高さがあわない。  ()	②机、いすが平行でない。  ()	③机、いすの間があきすぎ(つまりすぎ)  ()	④いすにあさくかけている。  ()
⑤足を前にだしている。まだは横にだしている。  ()	⑥足をぶらぶらさせている。  ()	⑦立てひざをしている。  ()	⑧ほおづえをついている。(両方、片方)  ()
⑨足を後にまげている。  ()	⑩片よったところで作業をしている。  ()	⑪整理整頓がわるい。  ()	⑫字を書くとき反対の手がよそにいつている。  ()
⑬かみの毛がたれさがっている。  ()	⑭左手で字をかこおうとする。  ()	⑮いすのもたれにすわる。  ()	⑯ふねこぎをしている。  ()

『学校と家庭における小学校の姿勢指導』 山岸似佐美 東山書房 1995 より

「姿勢がよいと成績がよくなる?!」

姿勢を正しく意識することで、集中力もUPし、成績もUPしたという調査結果があります。つまり、姿勢をよくすることで、腰が伸び、呼吸が深くなり、血液循環が正常になり酸素も十分に供給されます。

また、胸を圧迫することもないので、血液循環がよくなって酸素が体に十分に行き渡り、脳へ供給される酸素も増え、集中力が向上するということです。

一度自分の姿勢を意識してみてください。

