

ほけんだより 10月

平成30年10月12日(金)
国立市立国立第三中学校
主任養護教諭 林田 智子

かぜの予防には
手洗い・うがい



10月10日は「目の愛護デー」でした。最近
は楽しみのためだけでなく、学習にもスマートフ
ォンやタブレットが使用されています。便利な点
は良いですが、ドライアイの危険や睡眠への影響
(就寝前の使用)があります。休憩時間を設定し、
効率よく使いましょう。



石けんが無い時は
保健委員に知らせてください。

色覚のはなし

先月から今月にかけて、希望者への色覚検査を実施しました。希望調査は1学年を対象に行いました。2・3年生は昨年度希望者に実施済みです。調査の際希望を出さなかった場合でも、保護者・本人ともに希望の確認が取れば色覚検査を受けることができます。

色覚検査では、色の見え方を調べます。一般的な見え方が「C型」、見えにくい色がある色覚は「P型」または「D型」に分類されます。世界的にみると、約10%の人がP型・D型です。これは日本人の”血液型がA B型の人”と同じくらいの割合です。見えにくい色があったとしても、少し工夫をすれば日常生活にはほとんど不自由がありません。サルスの行動観察により、P型やD型は明るさのコントラストや形の違いに敏感だということがわかりました。

けれども進路選択の際には、自分の見え方がわかっていた方が良いでしょう。また、これからは“カラーユニバーサルデザイン”が広がっていくと考えられます。デザインする側が見る側の情報の受け取り方を考慮して物作りをしていけるとよいですね。スマートフォンアプリ“色のシュミレーター”を使うと、見え方がある程度分かります。何かをデザインするときに使ってみてもよいかもしれません。

参考資料:「色弱の子どもがわかる本」、東京大学 河村正二研究室ホームページ



薬の役目は からだの力を助けること

けがをしたときも、病気になったときも、人のからだの中では、これを治そうといろいろな力が働きます。すり傷ならきれいに洗うだけ、かぜも安静にするだけで治ってしまいます。この力を自然治癒力と言います。

細菌やウイルスの力が強いときや、病気やけがの苦しさや痛みをやわらげたいときは、薬を使うことがあります。苦しさをやわらげることでゆっくり眠れたり、食べられたりすることがあります。

こんなかたちで、薬は自然治癒力をサポートしてくれます。

ただし、飲む量が少ないと効かない、多いと副作用が出やすくなるなどのリスクもあります。クスリは正しく使って、リスクを防いでください。



学校保健委員会 報告 8月27日(月)開催

健康診断結果や病気の予防について学校医の先生方から御意見・情報等をいただきました。一部抜粋で報告いたします。

眼科

<運動時の視力矯正について>

視力矯正はした方がよい。

メガネがあると、眼球に直接ものが当たらない。レンズが割れて眼球を傷つけることは少ないが、フレームで目の周りをけがすることはある。

体の接触があるようなスポーツでは、コンタクトレンズが向いている。ひとまとめに「どちらが良い」とは言えない。

<VRや3Dなど、メディア視聴と視力について>

8歳で眼と神経とのつながりが出来上がる。見る力の育ちに影響が出るので、8歳まではメディアは2Dにする。

メディア視聴時間が長いと、近視の危険はある。

ただし、近視は遺伝的要素が大きい。外遊びをしていると近視になりにくいことがわかってきた。

薬剤師

<月経痛・片頭痛の際の痛み止め使用について>

片頭痛という医師の診断が出ているならば、血管拡張剤が処方されているはず。処方された薬を正しく使用してほしい。

あまりにも痛み止めを使い過ぎると、痛みに対して敏感になり、薬物乱用性頭痛が起こる。(通常の月経痛に使用する程度では、薬物乱用性頭痛は起こらない。)

.....

その他、アレルギーや不登校についての話題があがりました。

御協力いただいた皆様に感謝いたします。

生徒および保護者の皆様が、生活の中で活かせる情報となれば幸いです。