

健康のあんてな

2019. 5.16(木)

努力する人は希望を語り、
怠ける人は不満を語る
(旭川出身の作家 井上靖)

全員に
結果通知
します

身体測定・視力・聴力・歯科検診

二計測の結果

4/12(金)に行われた身体測定・視力・聴力検査の結果及び歯科検診の結果をお知らせします。今年度スタートの自分をよ〜く見て下さい。今の体重はあなたにとって適性体重ですか？視力は生活に支障がないでしょうか？口腔状況は良好ですか？心の健康状態が体の健康状態にネガティブな影響を及ぼしていませんか？

今回の結果を自分の健康を振り返る一つの材料として生活に生かして下さい。なお、内科検診で特記事項のあった人にはその内容をお知らせしています。また、聴力・色覚(1年次希望者のみ)で特記事項のあった人には近日お知らせ予定です。

以上で今年度の健康診断関係の結果はすべて結果のお知らせ(保護者宛には夏季休業に向け送付)を終えますが、永嶺高校の生徒集団としての結果について、統計処理したものを保健室掲示板に掲示してしますのでご覧下さい。また、何かありましたらいつでも来室下さい。

		身長 (cm)		体重 (kg)	
		永嶺平均	全道平均	永嶺平均	全道平均
男子	1年次	169.0	169.0	58.4	60.3
	2年次	170.9	170.3	60.6	62.3
	3年次	171.1	170.5	60.2	63.6
女子	1年次	157.1	157.1	50.8	52.2
	2年次	157.3	157.9	52.4	53.6
	3年次	157.4	157.6	52.9	53.1

*全道平均は、平成30年度のものです

視力検査の結果

視力検査 ABCD の意味と脳内視力

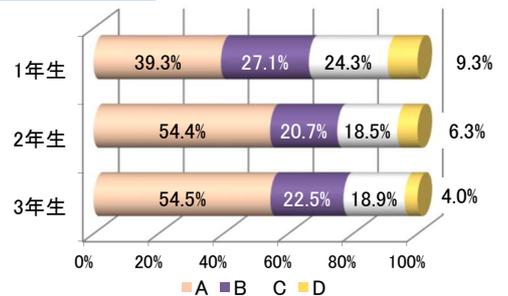
視力検査における度数分布でみた時の年次別判定割合が右のグラフです。年次があがるほど好ましい状態へ対応していることがわかります。

ちなみに全校でD判定者は54名、C判定者は170名でした。両眼視力ではないので、片眼がC・D判定であっても日常生活に支障ある実感はないかもしれませんが、視力の考え方を参考に対応してください。

さて、モノを見ているとき、人間は目でみた映像を脳で処理して見えます。そのため脳梗塞や脳出血などがあると、たとえ目に何の異常がなくても視力が0.1になることがあります。これは、脳の病気により見たものを脳で処理する能力が落ちてしまうためです。また私達には盲点(実際見えていない部分)があるのですが、脳はその部分を推測して見えたものとして補完しています。

このように目から入ってくる情報が不鮮明な場合でも**脳の機能がよければ**、画像を加工して鮮明にしてくれるのです。

そこで、世界で唯一科学的に証明された脳を使った視力回復法「ガポール・アイ」が着目されています。これは目を良くするのではなくて“画像加工能力を上げる”という考え方は、興味関心ある方は、どうぞ調べてみて下さい。



視力の考え方のめやす	
A 10.以上	日常生活を送るのに十分な視力です。これからも視力を守るため、正しい生活習慣を心がけましょう。
B 0.7~1.0	学校や日常生活に支障はありませんが、教室の一番うしろの席では黒板が見えにくいなど、時として困ることがあります。
C 0.3~0.6	教室のうしろのほうの席では黒板の文字が見えにくく、無理をしていませんか？ 矯正している人は、目にあうものに作り替えた方がよいでしょう。
D 0.2以下	教室の一番前の席でも、黒板の文字がほとんど見えないなど、日常生活に大きな影響があります。

