

健康のあんてな

2020. 5.21&22

うつむいてはいけない。
いつも頭を高くあげていなさい。
世の中をまっ正面から見つめなさい。

(社会福祉活動家 ヘレン・ケラー)

結果
通知身体測定・視力・聴力
歯科検診 (2.3年次のみ)

全員に

二計測の結果

		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	168.8	169.0	58.2	60.1
	2年次	170.0	170.5	59.6	61.5
	3年次	171.8	170.6	62.6	63.4
女子	1年次	157.5	157.8	51.2	52.3
	2年次	158.0	158.2	51.5	52.8
	3年次	157.6	158.2	52.0	53.4

* 全道平均は、令和元年度のものです

大変おそくなりましたが、4月に行われた身体測定・視力・聴力検査の結果及び歯科検診（1年次は実施後通知予定）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。今の体重は測定時と比較し、激しい増減になっていませんか？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？社会状況から漠然とした不安感が芽生え、休校という期間が心の持ち方や体の使い方を变化させ、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？

さて、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、尿検査等特記事項のあった人や精密検査を要する人にはすでにその内容をお知らせしています。今年度はこれから実施の健康診断もありますが、これまでの結果について永嶺高生の集団としての健康状態を保健室前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。

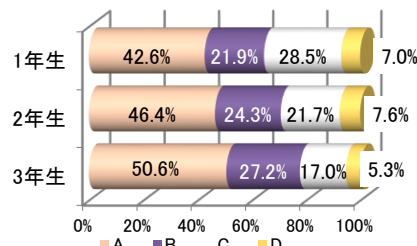
スマホの長時間使用は脳や心に影響!?

視力検査の結果

視力検査結果の年次別判定割合が右のグラフです。年次があがるほど適切な対応をしていることがわかります。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、スマホを長時間みる休校期間生活だった人は少なくないようですね。ある高校生対象の調査から、スマホの使用時間が長いほど、スマホ老眼（近くの文字が見えにくい状態、眼がかすむ等）といった見え方の単純な障害だけではなく、前頭眼野を含めた脳の様々な部位との連携が問題を起こしている可能性が示唆されたそうです。例えば「空振りが増えた」と感じる球技系部活をしている人の背景に、**スマホの小さな画面を凝視することによりダブって見えることを抑制するために脳が片方の目を認識しない→片方の目見る（無意識）の習慣→立体視が低下するため**だそうです。

つまり、スマホの長時間使用は、脳機能の影響からその人のパフォーマンスを低下させるのです。また、**スマホを見る姿勢や目の疲れにより、自律神経が集中する首が長時間圧迫されると、副交感神経の働きが鈍くなります**。すると、頭痛やめまい、全身のだるさや食欲不振、不眠などの症状を引き起こりやすくなり、その症状が慢性的になると、うつ症状へと進行していく危険もあるのです。スマホの使い方、一考の余地あります。



視力の考え方のめやす	
A 1.0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、無理をしていますが？ 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。

教室掲示にある通り、感染予防にかかわって、新しい生活習慣です。不便をおかけしますが、ご協力ありがとうございます。

学校
生活

まずは生活リズムを整える!



休校期間中の生活で、体内時計が昼夜逆転している人は**生活リズムを整える努力をして下さい**。黙っていても以前のリズムに戻りません。努力を怠るほど、修正が難しくなります。具体的には、①無理をして朝起きる、②朝食を取る、③太陽の光を浴びる、④体を動かす（登校）、⑤学校でも睡魔に負けない！そんな意識と実行です。

睡眠の乱れは、体調不良はもちろん気力や集中力の低下、心の健康度も下げることになります。

ゴミ処理とトイレ使用では

