

保健だより

発行日 令和3年10月11日(月)
発行責任者 南会津高等学校
養護教諭 長谷川 千絵美

受診勧告 ～視力・内科・歯科～ 受診を済ませよう!



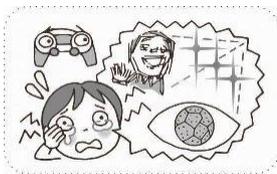
1学期初め、定期健康診断がありました。その後、治療や受診が必要な人には、受診するよう通知しました。感染症の流行もあり、受診できないケースもあったかと思えます。まだの人は、感染症の流行が落ち着きつつあるこのタイミングに受診を済ませられるよう家族と相談し早急に受診の予定を立てましょう。

目の病気が原因で 視力が低下していることも

眼科

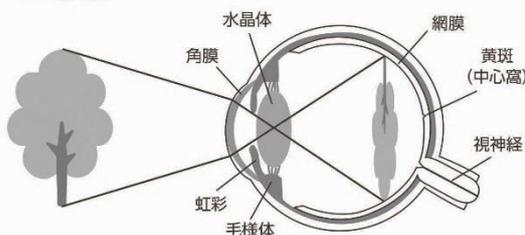
重要なことは、**視力低下の原因をきちんと専門医に確かめてもらう**ことです。手軽に、眼鏡屋さんでメガネの度数だけを調整するのは危険です。視力低下の原因が病気だった場合、それを放置することになってしまうからです。眼鏡屋さんは、目の病気まで診断

することはできません。見えにくい、急に見えにくくなってきたと感じている人は、速やかに眼科医を受診するようにしましょう。



目のしくみ

物の色や形は「光の情報」として目に届きます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折し、網膜で像を結びます。



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



内科

受診する、生活習慣を振り返る

内科検診の際、特に、頭痛、便秘や下痢などの胃腸の症状を訴える生徒が多くみられました。原因としては生活習慣との関わりも大きく考えられ、第1回学校保健委員会でもスマートフォンの使用が様々な健康への影響を及ぼしている可能性が高いと取り上げられました。現在も体の不調があればまず受診し、原因を確かめ、併せて自分の生活習慣を振り返ってみることが大切です。



歯科

口臭は むし歯や歯肉炎が 原因かも？

歯科検診の際に特に多かった状態は、「C0」という状態です。C0とは、むし歯の**一手前の状態**のことです。放置すればそのままむし歯に進行していきますし、歯科医院で適切な処置をしてもらえば、1回の受診で治療が終了する程度です。いずれにしても、むし歯もC0も放置すれば進行し、痛み出したり、噛む力が弱まったり、口臭の原因にもなります。まず早めに治療を済ませ、普段の歯みがきや生活習慣を見直しましょう。



歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかくだが毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯に当たらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロボロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です



☆ 自分の内科・歯科・視力の状態を知りたい、受診するための用紙(受診勧告書)が欲しいという場合は保健室に申し出てください。用紙は再発行します。



気を抜かず 感染対策！

マスクを外していい時は、人との距離が十分にとれ、換気が良好であることが大前提！