

保健だより10月

茨城県立鉾田第二高等学校
令和4年10月

さわやかな心地よい風が吹くようになり、秋を感じる季節になりました。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋といろいろなことを始めるのに、とてもいい季節です。ただ、こうした季節の変わり目には、体調を崩す人もよく見られます。体調管理をしっかりと、実りの多い秋にしてくださいね。



正視・近視・遠視・乱視のちがい

夏休みに受診した健康診断結果をだしてくれる生徒がたくさんいます。診断名でよく見ることはですが、どんな違いがあるのか確認しましょう。

私たちは、物に反射し目に入ってきた光が、角膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上に焦点を結び、物を見ています。

- 正視…光がきちんと網膜上に焦点を結び、近くも遠くも良く見える。
- 近視…光が網膜よりも前方で焦点を結び、近くは見えるが、遠くは見えない。
- 遠視…光が網膜よりも後方で焦点を結び、近くも遠くも見づらい。
- 乱視…角膜や水晶体の歪みで焦点を結び位置が光の向きで異なる。ぼやける。

10/28 (金) クラスマッチ

スポーツドリンク飲料などの水分補給は忘れずに持ってきましょう。早寝・早起き・朝ご飯で生活のリズムを整えることが大切です。生活リズムが乱れたままだと疲れがとれにくく、体調不良になりやすいです。疲れに負けない体で、力を合わせて頑張ってください！



伸びすぎた爪は運動のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、友だちを傷付けてしまうこともあります。手のひら側から爪を見た時に、指の先から爪が見えないくらいがベストの長さです。今のみなさんの爪の長さはどうでしょうか？クラスマッチが安全にできるように準備をしましょう。

色覚検査を随時おこなっています

現在、色覚検査は学校での定期健康診断において必須検査項目ではありません。しかし、先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要な場合があります。随時保健室にて色覚検査をおこなうことができますので、希望される方は保健室までお声掛けください。

