ほけんだより　2月～3月　NO.3

翔洋学園高等学校　保健環境安全部　平成３１年２月７日発行

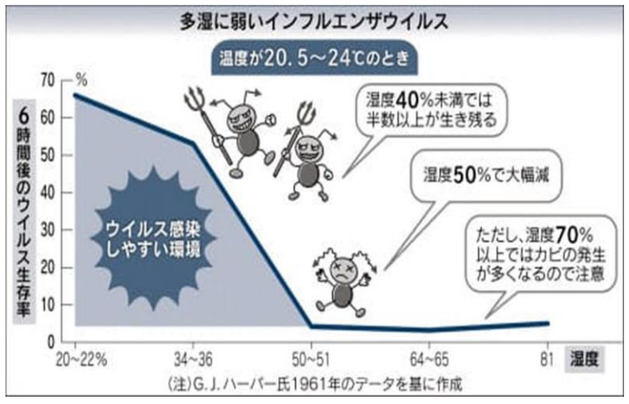
インフルエンザが猛威を振るっています！

今年に入り，インフルエンザが流行し始め，**1999 年以降で過去最多の患者数**となっています。(2/1 現在)
先日，学校薬剤師さんが，日立本校に来校し，教室の空気の検査を実施しました。
その結果，薬剤師さんの話によると，当日，教室の窓を閉め切っていたので，湿度がとても低くなり，二酸化炭素濃度が上昇してしまい，かぜやインフルエンザのウイルスが活性化しやすく感染を広げてしまう可能性があるとのことでした。日立本校に限らず，他の学習センター等の教室や自宅などでも同じような状況が考えられるようです。今年は特に雨が少なく，空気が乾燥しています。さらに窓を閉め切っていると，外からの湿気もシャットアウトされてしまい，部屋の中はさらに乾燥してしまうようです。

この結果を受け，日立本校及び各学習センター等において，薬剤師さんのアドバイスをもとに，下記のような対策（換気や加湿）を心がけております。

グラフをみると，ウイルスは，湿度が，低ければ低いほど，活性化し生き残り，湿度 50%から急に働きが弱くなり，死滅しています。

対策　薬剤師さんからのアドバイス



（グラフ）日本経済新聞より引用

①換気…1 時間に１回は窓をあけましょう．
②室温は 20℃～２５℃程度に！（高くなりすぎると湿度が低くなる）
③**加湿する**

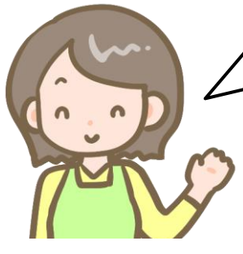
加湿器

霧吹き

タオルなどを干す

観葉植物をおく

水槽等をおく



※加湿は大切ですが**カビの発生に注意**してくださいね
そして，
・石鹸での手洗い　・うがい　・マスクの着用
・水分補給（お茶が良い）　・バランスの良い食事
・十分な睡眠　を心がけましょう！
また，
高熱・関節の痛みがある場合は必ず医療機関を受診しましょう。

歯科保健指導　日立本校　H30.12.12 実施

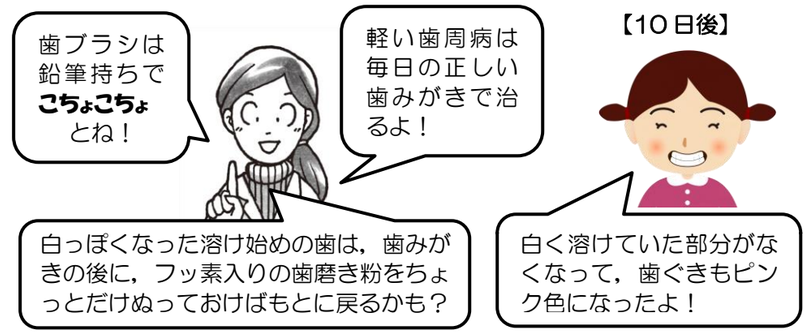
歯科健康診断票の結果より，歯肉炎が進んでいる生徒，むし歯がたくさんある生徒，また，歯科保健指導を受けてみたい生徒を対象に歯科保健指導を実施しました。実際に歯ブラシや鏡を持参していただき…

①歯ブラシの選び方　②歯肉のセルフチェック
③歯垢のチェック（染め出しテスト）　④効果的な歯みがき

等を行いました。

染め出しテストをすると磨き残しが赤く染め出され，みんなショックを受けていましたが，歯垢を落とそうと熱心に歯みがきをしていました。最後には，全員きれいに赤い部分を落とすことができ，お口の中もすっきりしたようでした。

１０日後，歯を見せにきてくれた生徒がいました。
白濁（歯の溶け始め）をしていた歯の表面がきれいにツルツルになっていたのには私もびっくりしました。
毎日，歯みがきをがんばっていたそうで，これからも毎日続けたい！と言っていました。
嬉しいお知らせでした。



むし歯になってしまった歯は，歯医者さんで治療を受けなければ治りませんが，**毎日正しい歯みがきをしただけで，実際に歯周病が治り，溶けている歯がもとに戻り(再石灰化)ました！**
みなさんも，ぜひ正しい歯みがきを！（正しい歯みがきの仕方は，「保健だより 11 月号」に掲載）

薬物乱用防止教室
古河学習センター　H3010.19 実施

茨城県警生活安全部少年課の森一則先生を講師に迎え，薬物乱用防止についてのお話をいただきました。普通の OL が，友達からよい薬があると勧められ軽い気持ちで覚せい剤に手を出し，人生を崩壊させていく姿が描かれた内容の DVD を鑑賞し，大変リアルで，衝撃的な映像，そして実際に警察が検挙した茨城県内の事件に，生徒達は，薬物乱用の恐ろしさを実感したようです。

薬物は依存度が非常に強く，幻覚が見えたり，自分の意志ではやめることができず，最悪の場合，**自殺してしまう大変危険なものである**ということがわかった。（３年男子）

たった**１回だけの使用で脳を壊してしまい**，２度とは元に戻らない。普段の生活もできなくなり，死に至る。とてもつらいことだと思った。（３年女子）

薬物は１度使用すると，やめたくても何度も使用してしまい，やめられなくなる。自分だけでなく家族や他人にまで迷惑をかけることになるので危ないと思った。（３年男子）

断る勇気をもたなくてはいけない（３年男子）

薬物を使用している年齢層が若かったのが，衝撃的であった。依存度・症状が恐ろしいので，もし**誰かに誘われたとしても絶対に手を出したくない**と思った。（３年女子）

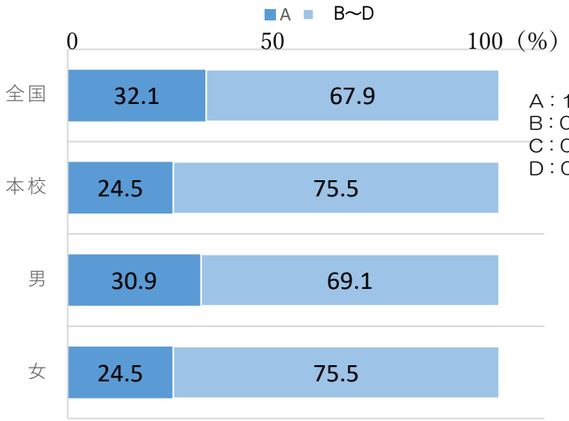
卒業生のみなさん！おめでとうございます

高校生活…楽しいことばかりでなく，つらいこと，嫌なこともあったかと思います。
皆さんは，それを乗り越え，努力をした結果，卒業を迎えることができたのかな？と思います。高校生活での頑張りや経験は，きっと心を強く優しく成長させたことでしょう。そして，自分の自信につながっていることでしょう。
４月になると，また新しい生活がはじまります。慣れない環境で大変なこともたくさんあるかと思いますが，少しずつ，ゆっくりと確実に進むことを大切にしてください。人と比べなくても大丈夫，自分らしく素直にまじめにとりくんでください。何があってもきっと乗り越えていけると思います。
応援しています。

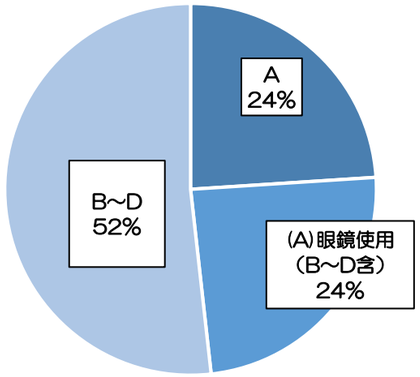
自分の目に思いやりを！

目は，まわりの情報を集めるために，起きている間中ずっと働き続けます。そんなずっと働いている目を，テレビやゲーム，スマホなどで酷使していませんか？
下のグラフは，今年度の本校生徒の視力検査の結果と全国の高校生の平均視力を比べたものです。
本校は，視力 1.0 以上の者の割合が，やや少ない傾向にあります。
また，視力が 1.0 未満であっても眼鏡を使用していない生徒が多くいるようです。

視力検査結果



眼鏡使用でA（1.0以上の者）の割合



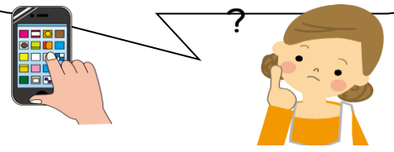
（翔洋学園高等学校　平成 30 年度　健康診断結果より）

スマホが原因？　視力低下?

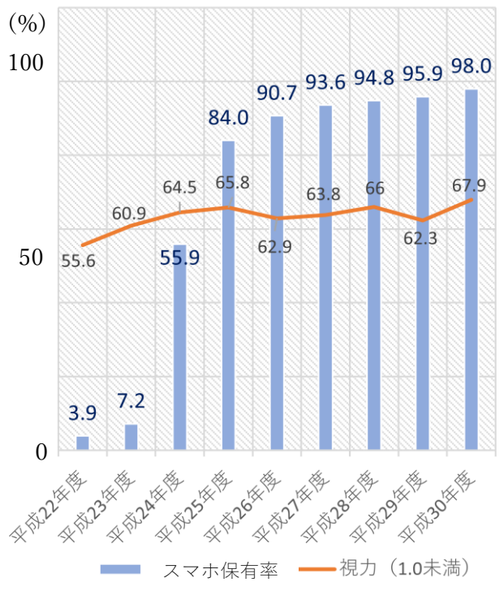
平成 22 年度に **3.9%**だった高校生のスマートフォン（スマホ）保有率は，**今年度は 98%**となっています。わずか９年で，スマホは，ほとんどの高校生の必須アイテムとなったようです。

右の折れ線グラフは，**視力 1.0 未満の高校生**の割合をあらわしたものですが，**平成 22 年度 55.6%から平成 30 年度は 67.9%**と，ゆるやかではありますが，上昇しています。

スマホにむかっている時間が長いといわれている高校生！スマホの画面を長時間みていることは，目を酷使します。
スマホの使用が視力低下の原因と特定はできませんが，スマホと視力低下…なにか因果関係がありそうな気もします。



高校生のスマホ保有率と視力（1.0未満）の推移



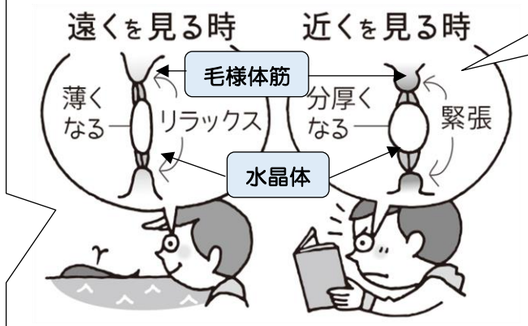
（総務省・文科省　統計調査より）

スマホ　～なぜ目が疲れるの？～

スマホと目の筋肉

たとえば高鉄棒にぶらさがって腕を縮めて体を持ち上げた状態だとしんどいですよね。
でも腕をだらーんと伸ばしているとちょっと楽ではありませんか？

～これって目も同じ?～



目は近くを見るときに，水晶体を厚くしようと毛様体筋が縮みます

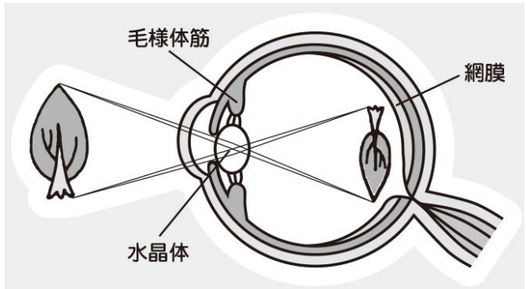
近くを見ていると，毛様体筋は緊張し続けます。これは無意識のうちに行われており休憩がありません。そんなわけで，スマホをずっとみていると，目は疲れ果ててしまい，視力低下につながるのです。

若いのに老眼？
スマホ老眼
という言葉を最近よく耳にします。

スマホの使い方を考えてみましょう

木（物）からの光は水晶体を通って，網膜に届きます。（木がさかさまにうつっていますが，網膜の情報は，視神経を通って脳に送られ，脳で修正され木は元どおりに見えるようになります。

目が「見える」しくみ



スマホと網膜

たとえば夏の太陽。
太陽の光はキラキラ✦と最高ですが，ず～っと浴び続けると，日焼けをして皮膚がヒリヒリしてしまいますよね？

～これって目も同じ?～

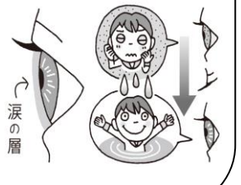
太陽の光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。
ブルーライトはスマホから出る光にもたくさん含まれており，とてもエネルギーが強い光です。

スマホの画面をずっと見続ける
↓
ブルーライトを浴び続ける
↓
網膜を傷つける

スマホと涙

たとえば，スポーツをしている時，こまめに水分補給をできなかったとしたら？
のどがカラカラ…になり，体調不良になってしまいます。

～これって目も同じ?～

まばたきをすることで，涙を目の表面に行きわたらせています。涙はゴミや細菌を洗い流したり，栄養も与えます。まばたきをせずに開けたままでいると目が乾燥し，目の表面が傷つきやすくなります。

スマホに夢中になる
↓
まばたきの回数がぐっと減る
↓
目の乾燥（ドライアイ）