

保健だより 10月

平成30年 10月号
大分県立玖珠美山高等学校 保健室

10月10日は、目の愛護デーです。

◎ 今年度の視力検査の結果

	A (裸眼)	B以下 (裸眼)	A (矯正)	B以下 (矯正)	合計
1年	25	34	8	47	114
2年	30	25	15	42	112
3年	24	23	18	49	114
合計	79	82	41	138	340

気づいて!! 疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる
- 肩がこりやすい
- 目が赤くなりやすい
- 集中力がなくなった
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える

こんなサインがある人いませんか?

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォン画面を見たり、ゲームをしたとき、その他強い日差しの所にいたときや睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起こります。目は起きている間ずっと働いてくれています。



視力検査の結果、裸眼でB以下の人、矯正視力でB以下の人、合わせて220人いました。

約65%の人が、見えにくさ(目を細めてみる、顔を傾げる、本を見ると顔をかばって見るなど)があるようです。特に、メガネやコンタクトをしているにもかかわらず度が合っていない人が77%もいました。夏休み等に医療機関受診の生徒は、220人中34名で、15.5%の受診率です。視力が低下すると、見えにくさから頭痛など他の症状が出てきます。また、姿勢が悪いことが原因で、視力低下している場合もあります。正しい姿勢を意識してください。矯正視力がB以下の人は、度を合わせたり、裸眼視力でB以下の人は、まず、視力低下の原因を知る必要がありますので、眼科での正確な検査をしてメガネ等の必要性を相談してください。

* 医療機関等受診した人は、早急に保健室に受診した用紙を提出してください。

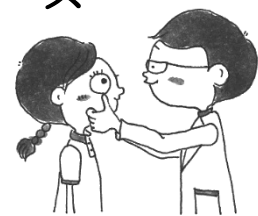


◎ 眼科検診について

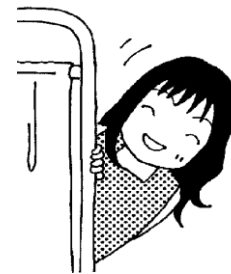
本校の眼科検診は、視力検査・目症状についての調査をもとに抽出者対象に検診を行っています。眼科検診をしていないから異常なしではありません。かゆみ等症状のある人は、視力と同様に眼科受診をお勧めします。



☆ 学校医さんからのアドバイス



コンタクトレンズは、目が乾きやすくなるので、コンタクト用目薬をさすこと。朝起きたときに目が乾いた感じがする人は、ドライアイの可能性がります。まずは、市販の目薬を試みてください。また、パソコンやスマートフォンに使用でまばたきが減るとドライアイになります。使用中は休憩を入れること、まばたきを意識してください。(目薬も飲み薬と同様に用法・用量を守って使ってください。)



☆色覚検査について…色覚検査は、学校保健法施行規則の改正(平成14年4月1日施行)により、学校での定期健康診断の必須項目ではありません。しかし、学習指導や進路指導に際して、色覚異常の児童生徒を配慮するために、学校内で必要に応じて色覚検査を行うことは認められています。本校におきましても、『石原色覚検査表Ⅱ』を用いて実施できます。

ただし、学校で行う色覚検査はあくまで判定であり、確定ではありません。より正確に診断する場合は、医療機関へ行くようになります。

保健室に『色覚検査申込書』を準備していますので、検査が必要だと思う人がいましたら、クラス担任または保健室に申し出てください。結果については、実施後すぐ出しますので、生徒は保護者に渡してください。

裏面は、色覚についてのQ&Aがあります。➡

「色覚異常」は学術用語です。「異常」という言葉には抵抗を感じる人が多く、現在、社会ではさまざまな言葉に置き換えようとする動きがみられています。「色覚障害」という表現も用いられますが、「障害」という言葉からハンディキャップを有する意味合いをさらに強く感じる人がいることも事実です。日本眼科学会においても「色覚異常」という用語について検討が重ねられてきましたが、学術的に正しく、かつ、誰にも精神的負担を感じさせない新しい用語をまだ生み出せていないのが現状です。このような事情をふまえ、このQ&Aでは学術用語としての「色覚異常」という表現を使用しています。ご理解いただきますようお願いします。



Q1. 色の見え方には個人差があるのですか。

A. 私たちは、それぞれ顔や考え方が異なっているように、色の見え方や感じ方も同じではなく、個人差があります。
その個人差が大多数と比べて大きく、色覚の検査で異なる結果を示す人は、医学的に「色覚異常」と診断されます。
つまり「色覚異常」とは、色覚の個人差を表す。医学的名称といえます。



Q2. 色覚異常では色がまったくわからないのですか。

A. それは誤解です。色の感じ方は他の大多数の人とは異なっていますが、白黒の世界ではありません。



Q3. 「色覚異常」とは「色盲」のことですか。

A. 先天性の色覚異常は、かつて「色盲」とも言われていました。しかし、「色盲」という言葉は、色がまったくわからないと誤解をされやすいため、適切な言葉とはいえません。



Q4. 先天色覚異常の中にも違いがあるのですか。

A. 「先天色覚異常」の多くは、先天性の赤緑色覚以上です。他にいくつかの種類がありますが、いずれもごくまれです。一般に、色覚異常というと、「先天赤緑色覚異常」をさしています。



Q5. 先天赤緑色覚異常の人はどのくらいの割合でいるのですか。

A. 日本人ではおおよそ男性の20人に1人、女性の500人に1人、つまり、クラスに1人はいる可能性があります。



Q6. 先天赤緑色覚異常ではどのように見えるのですか。

A. ものを見ること自体は他の人と変わりませんが、色の組み合わせによってときどき似て見えることがあります。似かよって見える色の組み合わせは下記の通りです。鮮やかでない色や暗い環境、見るものが小さい場合などでは、より似かよって見えます。

赤—緑 オレンジ—黄緑 茶—緑 青—紫
緑—灰色・黒 ピンク—白・灰色 赤—黒 ピンク—水色 など



Q7. 日常生活で注意することを教えてください。

A. 洋服などは、ハンガーとハンガーの間からでは暗く、見える面積も小さいので、1着ずつ取り出して明るい環境下でゆっくり見ましょう。冷蔵庫や戸棚などもうす暗いと色を間違えやすいので、照明を明るくしましょう。箸、タオル、歯ブラシなどは、手触りやかたち、模様など、色以外の情報で見分けられるようにしましょう。



私たちの顔や考え方がそれぞれ異なるように、体の発達や色の見え方や感じ方も個人差があります。ですから人と比べて気にしたり悩んだりする必要はありません。特徴を持っているからこそ、力を合わせて、いろいろなことができるのです。

みんなちがってみんないい！！