

# 保健だより

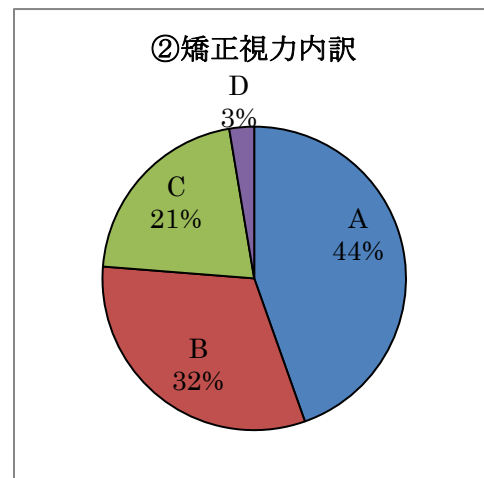
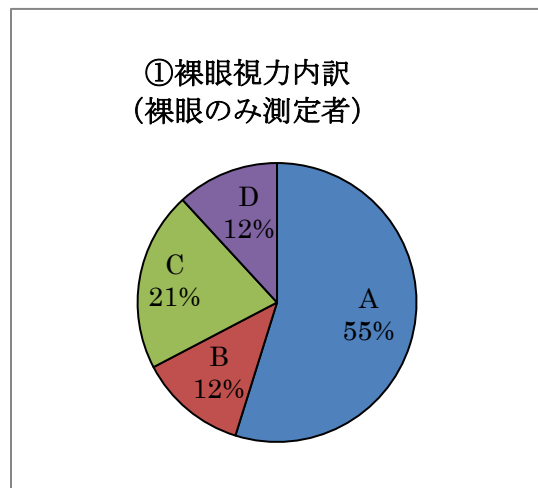
足立高等学校 保健室  
平成27年10月

## 黒板の字、周りの人の顔、見えていますか??

この保健だよりの字、はっきり見えていますか?黒板の字はぼやけていませんか?

①のグラフは4月の健康診断での視力検査の結果です。裸眼のみ、つまりコンタクトレンズや眼鏡を使用していない人で、CとDあわせて全体の33%もいます。一般的に、視力検査でCやDの結果が出た場合は、日常生活や授業に影響するので矯正が必要となります。はっきり見えていない状態に慣れてしまっているのかもしれませんが、そのまま放っておくのはとても危険。事故のもとにもなりますし、学力にも影響する可能性があります。早めに眼鏡などを用意しましょう(Bだった人も矯正をおすすめします)。

また、眼鏡やコンタクトを使っている人たちは②のグラフをみてください。矯正視力の内訳ですが、B、C、Dで45%もいます。せっかく眼鏡などをもっているのに、きちんと矯正されていないのです。これでは意味がありません。眼鏡やコンタクトレンズを買いなおす必要があります。



スマートフォンやパソコンなどでとても目に負担がかかっているみなさんですので、時々、自分の目の見え方、目の状態を確認してみてくださいね。



季節の変わり目で風邪をひいちゃった、と思っている人の中に、もしかすると花粉症の人がいるかもしれません。

水っぽくサラサラした鼻水ができる人は要注意。くしゃみ、鼻水がとまらない場合はアレルギーの検査を受けてみるのも一つの方法です。

また、秋の花粉はスギ花粉のように遠くへは飛ばないので、原因となる植物に近づかないようにするだけで、かなりの予防になります。通学路やよく行く場所にアレルギーの原因がないか、症状のある人は気を付けて見てみましょう。

- ブタクサ (8月中旬~10月)
- ヨモギ (8月下旬~10月)
- カナムグラ (8月中旬~10月)
- イラクサ (8月~10月上旬)
- セイタカアワダチソウ (10月~11月)
- オオヨモギ (8月下旬~10月)

## 使う?使わない? 消毒薬

新聞やネットニュースなどで見たことがある人もいるかもしれませんが、最近、すり傷、切り傷などに消毒薬を使わないほうがいいというお医者さんもいるそうです(傷を治りをよくする上皮細胞を破壊する、とのこと)。

応急処置については、消毒薬に限らず時代によって方法が変わることがあります。現在足立高校の保健室では、水道水で洗い流すだけで十分な場合は消毒薬は使用していませんが、状況によって使用しています。

もしも処置の際「使わないでほしい」という希望があれば教えてください。できるだけ相談をしながら処置をしていきたいと考えています。

## 9月の保健室来室状況

内科的利用 95名 外科的利用 35名 その他 15名  
合計 145名