

ほけんざより



2023
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

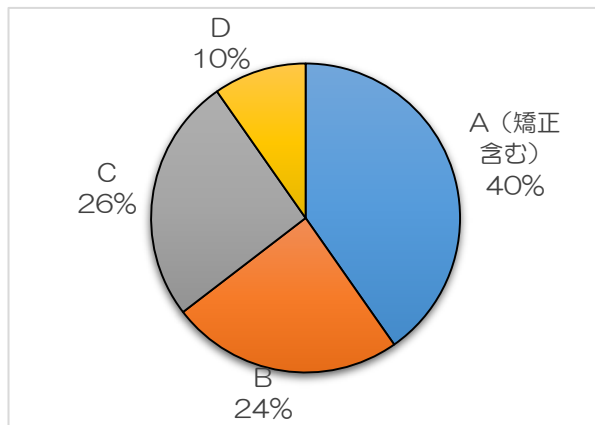
ハロウィンはもともと秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。かぼちゃには目や粘膜強化にとっても良い、ビタミンAがたくさん含まれています。食べて楽しむのもいいですね！秋の美りに感謝し、冬に向けて、風邪をひきにくい体をつくろう！



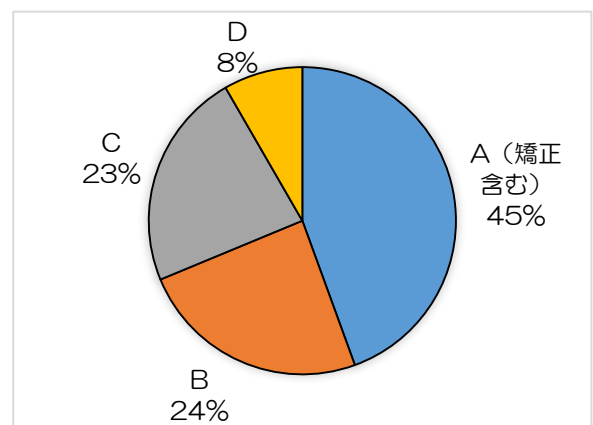
生生の視る力（視力）



春の視力検査の結果



その後の受診報告を含めた今のグラフです



※矯正とはメガネやコンタクトレンズを使用していることです

視力が悪いから席を前にしてほしいと言う人がいますが、そもそも約3分の1の人が該当します。目の筋力に負担がかからないよう、矯正をおすすめします。

学校保健安全法では「B」以下の人に受診、眼科での再計測のお知らせを出すようになっていますが、本校では眼科校医さんと相談して「C」以下の人にすすめています。身長がぐっと伸びる時は、それに合わせて眼部も成長するため「仮性近視」が起こりやすいので、「B」の生徒については少し様子をみましょうということになっているためです。

視力を正しく測定するためには、学校の環境下では限界があります。そのため、学校で行った視力検査は「おおよそ」ということになりませんが、それでも「C」や「D」では本来の学習に支障をきたすレベルと言えます。日常生活ではあまり困っていないかもしれませんが、見えにくいまま放置すると、目に負担がかかって疲れやすくなったり、目つきが悪くなったりします。メガネなどで良く見えるようになれば、「こんなに見えるんだ！」と実感でき、生活しやすくなると思います。

近視には治るものと治らないものがあります。近視の程度により、将来目の病気にかかるリスクが上がるため、予防と早期発見が大切です。一度は眼科へいきましょう。予防については裏面を見てね！



視力と就職・進学について



図書健康課（電子機械科）辻本 光司

これから先、進学・就職において視力を必要とせずすむことは多くない、むしろ増えてくる。特に工業関係の仕事で視力を全く必要としない仕事があふれているのと言われれば、ないと答えてしまう。進学するにしても視力が良ければ、内容を早く間違いなく理解できる。今のうちからちゃんと見えるように調整しておくことだ。