

保健便り



令和5年10月2日

渋川青翠高等学校

◆10月10日は「目の愛護デー」です

今年度の眼科検診又は視力検査の結果、受診が必要な人には「眼科受診のおすすめ」を配付しています。視力の低下は、放置するとさらなる悪化につながるだけでなく、眼疾患が隠れているケースがあります。まだ、受診が済んでいない人は、早めに受診をお願いします。



また、不適切なコンタクトの使用や度数の合っていない眼鏡を使用し続けることも、目にとっては大変危険です。目はとても繊細な器官であり、一度下がってしまった視力を戻すことは、とても難しいです。コンタクトや眼鏡を使用している人は、定期的に眼科で診てもらいましょう。



眼科の受診が済んでいない人には、10月中に「受診のおすすめ」を再配付します。

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に通っていきましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目でも改善しないときは、早めに眼科へ。

◆感染症に留意してください・・・・・・・・・・・・・・・・

東京都ではインフルエンザの「流行注意報」が先月21日に発令されました。インフルエンザの流行が始まるのは例年12月頃で、1999年統計開始以来最も早い発令となったそうです。また、群馬県感染症発生動向調査情報によれば、県内でもインフルエンザは増加しており、9月18日～24日の週における県全体の1医療機関当たりの患者報告数が2.28と、流行開始の目安(基準値1.00)を上回っているそうです。新型コロナウイルス感染症についても高止まりが続いている状況であるため、インフルエンザと新型コロナの同時流行が懸念されています。皆さんも手洗い・咳エチケット等、感染症予防に努めてください。



◆長距離走授業事前健康相談について・・・・・・・・・・・・・・・・

健康相談を希望する生徒を対象に実施します。ただし、心臓検診・腎臓検診(尿検査)において、二次・定期検診がまだ済んでいない生徒は、健康相談を希望しなくても健康相談を受けていただくことになっています。また、心臓・腎臓の二次検診・定期検診が済んでいない生徒は、早めに受診を済ませて結果を学校(担任)へ提出してください。



健康相談実施日時 10月5日(木) 13:40～ 対象:希望者

◆高校生世代の医療費無料化の実施に伴う・・・・・・・・

・・・・・・・・ 委任状の提出について

9月26日付の保護者宛通知「高校生世代の医療費無料化の実施に伴う給付調整の変更及び委任状の提出について」でお知らせしました通り、10月から、県内全ての市町村で高校生世代の医療費無料化が実施されることになりました。同月からは、学校管理下のケガであっても、基本的に福祉医療制度を利用することとなり、一部の市町村で行われてきた「立替払」が不要になるなど、取扱が変わります。

また、これまで災害共済給付金は、医療費の4割(医療費3割+見舞金1割)を学校経由で生徒の保護者に給付していましたが、立替払が不要になる代わりに、医療費3割分を県(健康体育課)から市町村に支払います(生徒の保護者への給付は1割となります。)。これを実施するには、医療費3割分を県が代理受領し、市町村に支払うことについて、保護者の同意を得る必要があります。

なお、この取扱いは、中学生段階までで行われている医療費無料化の仕組みと同一であり、同じ内容で高校生世代に拡大するものです。

つきましては、上記内容について御了解の上、別紙の委任状を10月6日(金)までに、担任まで提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。

委任状提出締め切り 10月6日(金) (厳守)

※委任状は、群馬県教育委員会のご指示のもと、災害共済給付制度に加入するすべての生徒からいただくこととなっております。

色覚健康相談(色覚検査)について

本校では、1年生の希望者を対象に色覚健康相談(色覚検査)を実施しています。今年度は10月に実施します。結果については、生徒を通じて封筒に入れてお渡します。色覚検査は、他学年の生徒でも保護者の同意(申し込み書を提出)があれば受けることは可能です。希望する生徒がいましたら、保健室まで相談に来てください。