



暑い日が続いていましたが、涼しくなり始め、秋の気配を感じるようになりましたね。この時期は、1日の気温に差があり、体調を崩しやすくなります。こまめに衣服で調節し、体調管理には十分気をつけましょう。また、感染症対策も引き続き、しっかりとしてくださいね☆



健康観察について

毎朝7時に配信されるClassi「健康観察アンケート」で、昨晚と今朝の検温・風邪症状のチェックをして報告してください。Classiの不具合等で報告できない場合は、各自で保健室へ申し出てください。可能であれば、検温アプリ等を活用して、自分でも記録に残すようにしてくださいね。

- ❖ 発熱等の症状がある場合は、かかりつけ医に電話相談し、受診や検査の指示を受けるようにしましょう。
- ❖ かかりつけ医がなく、相談できる医療機関もない場合は、「受診・相談センター」（電話0570-200-218〔24時間体制〕）に電話をすれば受診可能な「診療・検査医療機関」が案内されます。
- ❖ 健康観察の記録は、医療機関を受診する際に経過をみることもできるので、大切に保存しておきましょう。

学校環境衛生検査結果について

令和3年8月26日 9:00~17:00（講義室C）に、学校薬剤師の三谷先生に「室内空気中の化学物質測定」をしていただきました。（温度：最高30.9℃ 最低29.7℃）

| 測定項目 | 測定結果 | 室内濃度指針値 |
|----------|-------------|---------|
| ホルムアルデヒド | 0.025ppm | 0.08 |
| トルエン | 0.007ppm 未満 | 0.007 |
| キシレン | 0.005ppm 未満 | 0.05 |

【結果】

ホルムアルデヒドは、わずかに（若干）検出されましたが、室内濃度指針値を下回っています。トルエン・キシレンは検出されませんでした。

しかし、気温などで室内濃度が変動する可能性もあるので、十分な換気を実施し、よりよい室内環境を維持できるよう努めましょう。

【参考】厚生労働省による室内空気中化学物質の指針値及び毒性指標

| 揮発性有機化合物 | 室内濃度指針計 | 発生源となる可能性があるもの | 人への影響 |
|----------|---|--------------------------------|------------------|
| ホルムアルデヒド | 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.08ppm) | 合板, 集成材, 壁紙接着剤, ガラス繊維断熱材 等 | 鼻・のどの粘膜を刺激 |
| トルエン | 260 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.07ppm) | 油性ニス, 樹脂系接着剤, 可塑剤, ワックス溶剤 等 | 神経行動機能 生殖機能低下 |
| キシレン | 870 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (0.20ppm) | 油性ペイント, 樹脂塗料, 可塑剤, ワックス溶剤 等 | 中枢神経系発達への影響 |

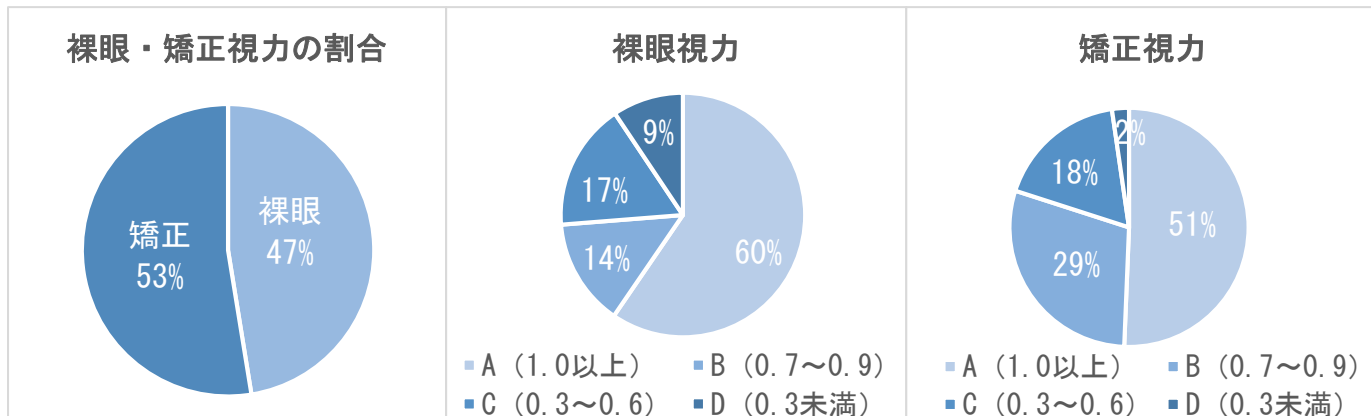




10月10日は目の愛護デー



10月10日は「目の愛護デー」です。令和2年度の徳島県高校生の視力検査の結果を見てみましょう。



徳島県内の高校生の約5割が矯正視力であることがわかります。また、裸眼視力者の4割と矯正視力者の約5割の人が視力1.0未満であるという結果でした。

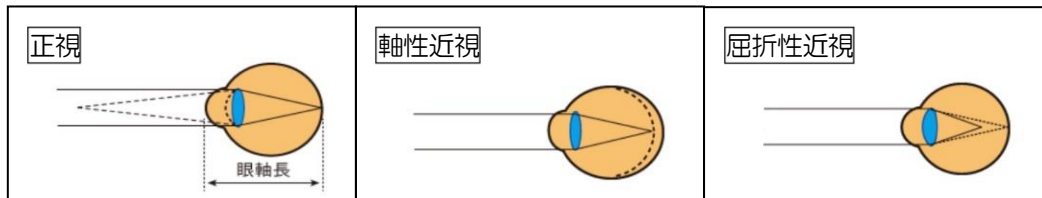
城東高校生の皆さん、自分の視力はどうですか？1学期の眼科検診の結果から受診を勧められた人や遠くが見づらいなあと思う人などは、早めに眼科を受診するようにしてくださいね！



「近視」は眼病の発症リスクを高める？

近視とは、眼に入ってきた平行光線が、網膜より前で焦点を結んでいる状態のことです。そのため、近くのはハッキリと見えますが、遠くのものぼやけて見えます。

近視の種類には、眼軸（角膜から網膜までの長さ）が長くなる「軸性近視」と角膜・水晶体の屈折力が強すぎることによる「屈折性近視」があります。 ※眼軸長は一度のびてしまうと、元には戻りません。



引用：参天製薬HP「近視とは」

近年、子どもの眼軸長が過剰にのびており、近視が重症化していると言われていています。新型コロナウイルス感染症に対する自粛政策を機に、スマートフォンやタブレット、パソコンを使用する場面が多くなり、近視のリスクはさらに大きくなっているのです。気をつけたいですね。ちなみに、眼軸ののびは、適正な眼鏡やコンタクトレンズの使用で抑えることができます。また、近視には、病気が隠れていることがあります。遠くが見づらくなっている場合は、眼科を受診するようにしましょう。

また、近視は軽度でも、緑内障、網膜剥離、近視性黄斑症などの眼の病気の発症リスクを高めます。近視が強度に至れば、そのリスクが上昇するので、近視を悪化させないよう自分のできることを少しずつ心がけ、眼を大切にしていきたいでしょう。

近視度数と眼疾患のオッズ比（罹りやすさ）

| 近視度数 | 白内障 | 緑内障 | 周辺部網膜変性 | 網膜剥離 | 近視性黄斑症 |
|-------------------|-----|------|---------|------|--------|
| 弱度近視 (-1 to -3D) | 2倍 | 4倍 | 6倍 | 3倍 | 2倍 |
| 中等度近視 (-3 to -6D) | 3倍 | 4倍 | 1.8倍 | 9倍 | 1.0倍 |
| 強度近視 (>-6D) | 5倍 | 1.4倍 | 4.0倍 | 2.2倍 | 4.1倍 |

D=屈折度数

Filtcroft DI. Prog Retin Eye Res. 2012 参照

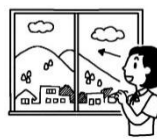
☆目を大切にするために心がけてほしいこと☆

☆外で過ごす時間を増やす (理想：1日2時間以上)

☆正しい姿勢で読書や書き物、スマホ・タブレットを使用する

☆適度に目を休める

☆自分に合った眼鏡やコンタクトレンズを使用する



【引用・参考文献】公益財団法人 日本眼科医会HP「気をつけよう！子どもの近視」、雑誌「健」2021年10月号、文部科学省「端末利用に当たっての児童生徒の健康への配慮等に関する啓発リーフレット（生徒用）」