

保健だより

10月号

土浦第一高等学校 定時制保健室

必要な視力とは？

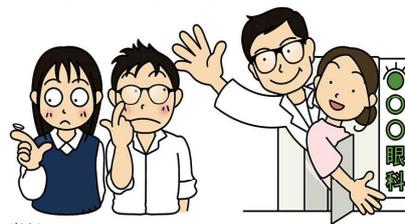
何も異常がない眼なら、基本的にしっかりと視力が1.0以上出るといわれています。逆にどんなに眼鏡の度数を入れても1.0未満の視力だと、何か眼に病気があると疑われます。

見る対象により、必要な視力は変わります。スマホは視力がD（0.3未満）でも見えるでしょうが、学校生活で教室で黒板の字を眼を細めたりしないで、見ることができる視力はA（1.0以上）またはB（0.7～0.9）とされています。

普通車の運転免許に必要な視力は両眼（メガネ・コンタクトレンズ使用してもよい）で0.7（AまたはB）、原付免許（原動機付自転車）は0.5（Dは不可、C（0.3～0.6）も不可になる可能性がある）です。自転車は運転免許はありませんが、原付同様、両眼で0.5以上が見えるぐらいの視力で乗車することが安全に走行するという点では必要になってきます。

視力は年齢とともに変化します。とくに思春期は体の成長とともに視力も変化しやすい時期です。5月に視力検査した時より、文字がぼやけて見えるようになった、遠くのものを見るときに眼を細めてみてしまうというような自覚があるかたは、授業前や放課後、保健室で視力検査をしてみてください。

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、成長期のメガネ・コンタクトレンズ

「コンタクトレンズ」は医療機器です



視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。

そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、1 DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒

をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズ（カラコン）などさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器です。もちろんカラコンも。コンタクトレンズを誤って使用すると、失明する危険さえあります。コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診して、眼科医の先生に眼にあったレンズを処方してもらいレンズを装着した状態を確認してもらいましょう。



危険です!

オーバードーズ



7月の薬物乱用防止教室で、講師の方から一般の市販薬を多量に飲んでしまう「オーバードーズ」(以下OD)のお話がありました。記憶している人も多いと思います。

学校や職場等の人間関係の悩みや、家庭の悩みを抱えている若者が手に入りやすい市販薬でODをする事例が多くみ

られ、その結果ODによる健康被害が増えているのでもう一度見直してみましょう。

ドラッグストア等で買える市販薬は、医師の処方箋がなくても自分で選んで買うことができます。市販薬の中には多量に飲むと依存性のある成分が含まれる薬もあります。販売する店舗でも市販薬の乱用をさけるため、1度に購入できる数を制限するなどの対策がされていますが、ODを目的に購入する人は複数の店舗から購入したり、他人から譲り受けたりすることなどにより、大量に市販薬を入手してしまうのです。

ODによる不安やストレスからの解放といった効果は一時的です。

ODをしても現実は変わりません。

それなのにそこまでしてなぜODをするのでしょうか?そこにはSNSが介在しています。SNS上では、ODに使われる医薬品の種類や、具体的な方法などに関する投稿も数多く存在し、中には、自身のODの体験談をタイムリーに記載する通称「ODレポ」に関する投稿もあり、情報を入手しようとした場合、すぐにでもスマホで必要な情報を仕入れることが可能です。



また、ODをとおしたSNS上のやりとりで「こんな自分でも承認してくれる人がいる」「自分の居場所がある」と、SNS上での対人関係に精神的に依存してしまい、ODを続けた結果、薬の副作用や病気の悪化などの健康被害だけでなく、薬が効かなくな

る耐性ができ、さらに薬の量が増えたり、やめたくてもやめられない状態(=依存症)になることもあります。

人間関係や家庭の悩みから、一時的にでも逃れたい、気分をえたい気持ちがおきた時は、まず身近な信頼できる人間、学校なら、教員やカウンセラーに相談するということを選択しましょう。

コミュニケーションアップしたい人

チェンジ!! CHANGE!!

自分からあいさつ

相手に関心も興味を持つ

結論から話してみる

態度ではなく言葉で伝える

まずは自分が「わかる」ことから始めよう