

# ほけんだより



令和元年(2019年)10月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 3年 坂本聖友、高村想  
 白庄夏美  
 2年 内村颯来、岸池辺綾音  
 1年 野田幸路、尾村緒美

## あなたは大丈夫? 視力と職業

視力の要件は、さまざまな職業や資格の試験に設けられています。

視力は、信頼や安心な作業・仕事につながります。

(※ 都道府県や企業によって違うので、募集要項や資格条件などで詳しく調べてみてください。)

受診が必要で  
 担当病院に行つて  
 いない人は、早めに  
 行こう!!



A: 1.0以上 B: 0.9~0.7 C: 0.6~0.3 D: 0.2以下

自動車

普通免許...両眼で0.7以上

大型免許...両眼で0.8以上、左右それぞれ0.5以上であること

消防士...両眼0.7以上、かつ左右それぞれ0.3以上であること

警察官...両眼とも0.6以上、矯正の場合裸眼0.1、矯正1.0以上

自衛官...両眼とも0.6以上、裸眼0.1以上、矯正0.8以上

海上保安官...両眼とも0.6以上、裸眼0.2以上、矯正1.0以上

客室乗務員...コンタクト矯正1.0以上(眼鏡NG)

看護師...矯正1.0以上

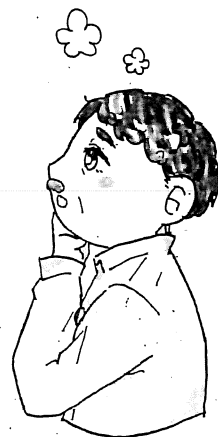
パイロット...裸眼0.2以上、矯正1.0以上(レーシックを受けていると不可)

動力車(電車など)操縦者...必要な視力は、両目1.0以上、かつ片目それぞれ0.7以上

私は視力  
 0.7だけど、見えなくて  
 変な目つきになると  
 お客さんに失礼なので、  
 コンタクトします。



ほー  
 プロだねあ。  
 違いのう...



絵: 池辺 綾音

進路指導主事

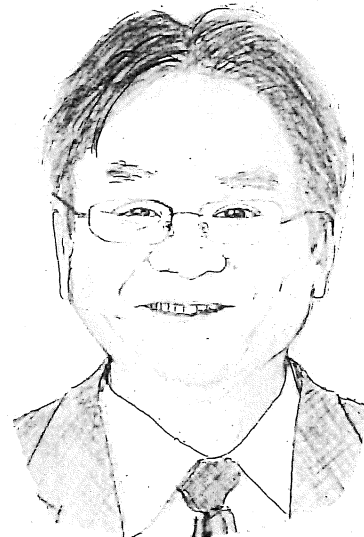
村田

先生

インタビュー

教科: 数学

写真部顧問



絵: 内村 颯来

Q 仕事もある上で先生が健康に気を付けていることは?  
 できるだけ動く!!

Q 睡眠時間はどう確保していますか?  
 早く寝る(22時くらい) Zzz

Q 健康管理が就職や進学に影響するのはなぜですか?  
 (受診・治療)

一人でも休むと仕事が回らず、迷惑がかかる

Q これから進路へ向かう  
 一・二年生へメッセージ

「勉強しようぜ!!」

Q 卒業する三年生へ  
 メッセージ

「残りの4ヶ月間  
 有意義な時間を  
 過ごして下さい」

## はやめのインフルエンザ対策を!

朝夕の気温が寒くなってきました。  
 少しずつ風邪やインフルエンザが流行しやすい時期になります。  
 手洗いうがいを心がけましょう。  
 1年次生は12月に修学旅行を控えています!  
 今から体調を整えていきましょう。

★マスクを準備しよう!

個包装タイプを、常にかばんやロッカーの中に入れて  
 いつでも使えるようにしましょう。

★インフルエンザのワクチン接種を考えている人は...

インフルエンザワクチンは、接種後2週目から抗体が上昇  
 し始めて、1ヶ月でピークに達し、その効果は約5ヶ月持続します!  
 インフルエンザが流行してからでは間に合いません。  
 はやめに病院で予約をしましょう。



予防を  
 心がけよう!!

授業中、眠くてたまらない…朝起きるのがつらい…

# あなたは「睡眠不足症候群」では？

## おもな症状

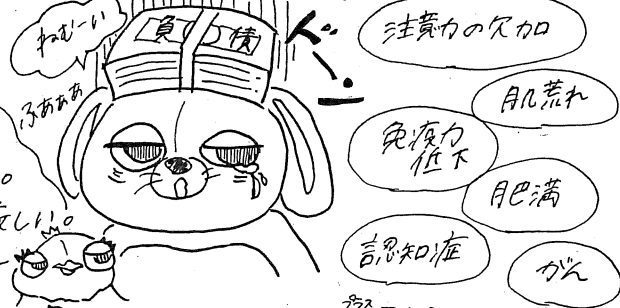
- 日中に強い眠気やだるさを感じる
- 朝の目覚めが悪い
- 集中力の低下
- ちよとしたことでイライラする
- 寝ても疲れがとれない
- 突然不安になることがある
- 週末は寝だめすることが多い



## 原因は睡眠不足の積み重ね？

毎日のわずかな睡眠不足が、まるで借金のように積み重なることを「睡眠負債」といいます。  
(負債: 借金など、マイナスの財産のこと)

高校生は6~7時間の睡眠が必要です。  
でも眠れなかったり…寝る時間が遅いと…  
睡眠の借金 → 睡眠負債がたまっていきます。  
お金と一緒に、多くの借金を一気に返すのは厳しい!!  
(睡眠時間)



例) 1日6時間睡眠が必要なのに  
1日5時間しか寝てないと、  
1日1時間の睡眠不足…

1週間続くと、1時間×7日で  
7時間の睡眠不足!!

1日1時間の睡眠不足 + 7時間  
→ 寝ようと思っても難しい!!

## “睡眠負債”をなくす秘訣

負債は毎日コツコツ返済する

・寝る時間をいつもより30分早める

睡眠の質を高めよう

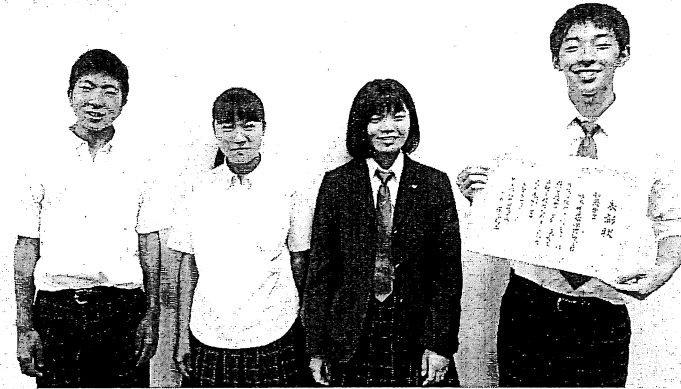
- ・寝る2時間前は静かに過ごす
- ・入浴は寝る30分前に
- ・ベッドでスマホを操作しない

短時間の昼寝をしよう

・15分程度の睡眠をすると効果的



# 熊本県の「保健だより」コンクールで最優秀賞を受賞!



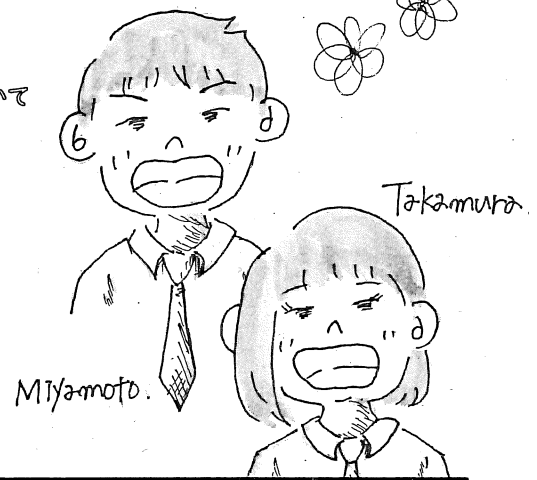
これからはみなさんの  
読みにくく保健だよりを  
つくりたいです!  
よろしく願います!

## 「第2回 生徒保健委員 連絡協議会」について

10月16日(水)に行われた、生徒保健委員連絡協議会に、  
3年 宮本、高村  
1年 岡山、三山 の4名が、  
参加してきました。

### ※研修内容※

- ①研究発表  
「『ロコる!?!』～高校生の今、やってみよう～」  
発表 熊本商業高校  
「真和式 最高の睡眠」  
発表 真和高校
- ②グループ討議  
「私たちが考えるネット問題の対処法」



・他校の人が発表のときにスマホを使うのはいけないからスマホが一番印象に残るから反対でスマホのルールを決めてほしいと「大事な」と思ってた

・ネットの問題は生消えのあったら「思いつく」で、これからは深く考えたいべきだと思おう。

・相対的にLINEが壊れすぎ、LINEのしつこい問題を考えている人によって考え方が違っていて話し合いを言い合うことが大事だと思ってる。

・他校のグループ討議はやはりいいものだった。自分たちだけで話して自分からいいことを大学生の方がいろいろ話してくれてこれも勉強になった。

