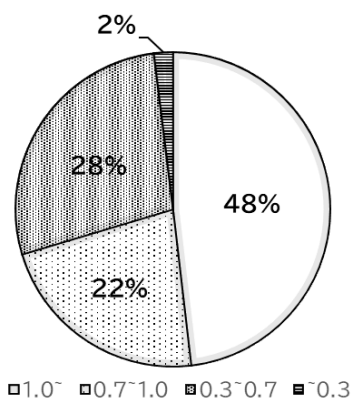


今の自分を知ることから始まる健康づくり

健康診断と発育測定の結果を配付しました。今の健康状態で良いところはどこでしょう。どんなことが良い結果をもたらしたのでしょ。逆に、詳しく検査や治療が必要なところはどこでしょう。結果をもとにこれからの健康づくりに活かしてほしいと思います。夏休みはプロケア、セルフケアの絶好の機会です。できるところから始めましょう。

◆ 視力の現状



左のグラフは、裸眼または眼鏡やコンタクトレンズを使用して日常生活でどのくらい見えるかを表したものです。裸眼視力0.7未満で眼鏡をかければ見やすくなる状態なのに、眼鏡を持っていないという人はいませんか。眼鏡を持っている人も、定期検査を受けずにずっと使っているということはありませんか？矯正視力は、目の健康状態を調べるうえで大切な判断材料です。度数が合っているかどうかだけでなく、目の病気が隠れていないかも調べるからです。定期的に眼科を受診するとともに、毎日の過ごし方も考えてみましょう。

◆ 近視抑制につながる3要素

30cm 視距離を話す

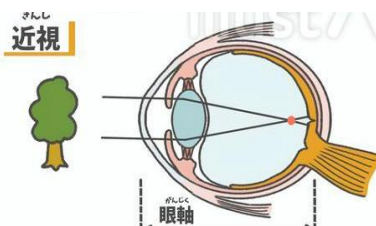
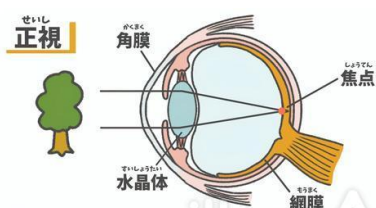
近くを見る時、両目は内側に寄ります。両目で無理なく焦点を合わせられる距離の限界はおよそ20~30cm。それより近い距離では焦点を正確に合わせ続けることが難しくなり、網膜より奥に焦点が生じやすくなります。この刺激が眼軸を伸ばす可能性が指摘されています。

30分 続けない

身体が組織が変化するには、遺伝子の発現やタンパク質合成といった時間的プロセスが必要です。「近くで見る」という負荷が一定時間以上続くことで眼軸が伸びるという生体反応が起きるのではないかと考えられています。

外で遊ぶ 屋外の光を浴びる

屋外の明るい光は、眼軸の伸長を抑制するといわれています。公益社団法人日本眼科医会も「1日合計2時間以上1000~3000ルクス以上の明るい光（太陽光）を浴びることが効果的」と提唱しています。



眼軸が24mmより長くなると、光は網膜より手前で焦点を結びます。網膜に届く時点ですでにピントがずれているため、遠くがぼやけて見えるようになります。

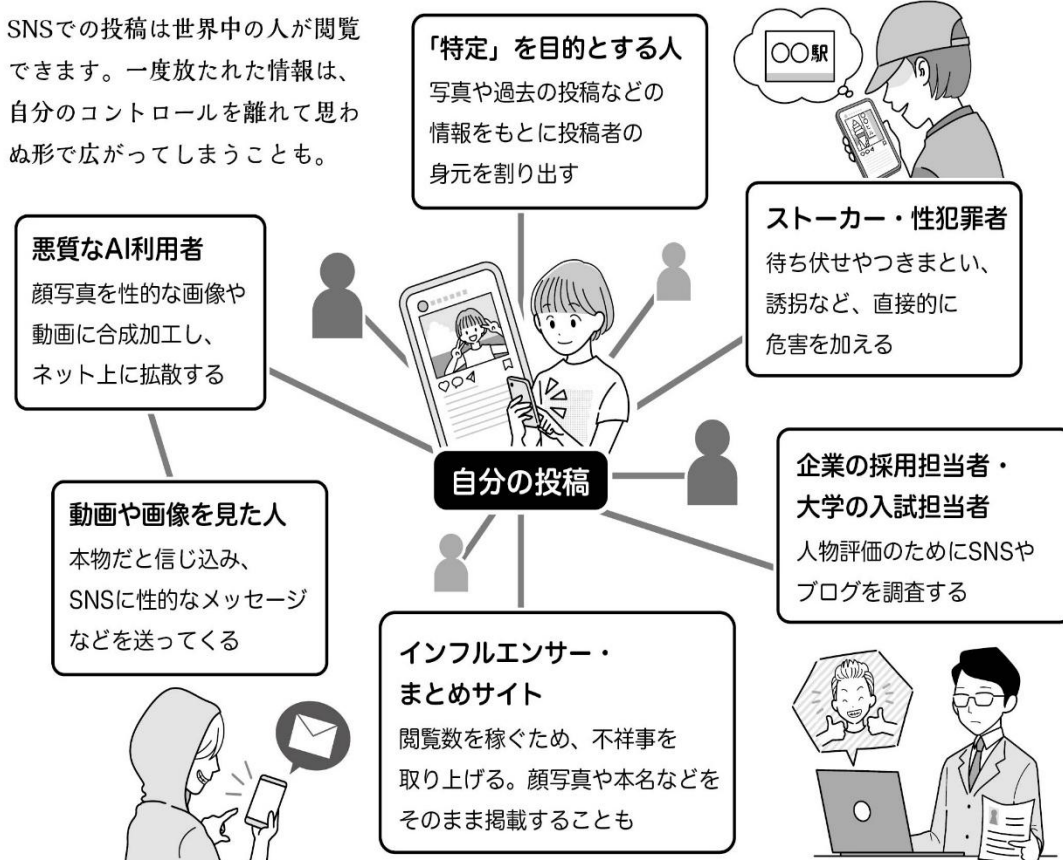
一瞬のノリを一生のキズに しないために

その投稿、大丈夫？

友だちだけに見せるつもりだった写真や、その場のノリで書いた言葉。たった数行の投稿、たった一枚の写真が、思わぬ結果を招くことがあります。

「投稿削除＝なかったことになる」は大間違い

SNSでの投稿は世界中の人が閲覧できます。一度放たれた情報は、自分のコントロールを離れて思わぬ形で広がってしまうことも。



知らない間にデータが保存されていることも

たとえすぐに投稿を削除したとしても、意図せず残ってしまうことがあります。



■検索エンジンのキャッシュ

サイトの内容を一時的に保存し、検索結果に残す

■アーカイブサイト

サイトを自動保存する。削除されたページも閲覧可能

どこまでが安全？

知っておきたい情報発信のQ&A

Q 「個人情報載せちゃダメ」って、どこまでが個人情報なの？

A 「あなた」にたどり着く手がかりは、すべて個人情報です

名前や顔写真、住所など単体で個人や家にたどり着ける情報だけでなく、組み合わせることで個人が特定されてしまう情報も当てはまります。

たとえば
生年月日 年齢 性別 学校 部活動 趣味
住んでいる地域 よく行く場所 習い事
最寄り駅 ライブ会場の座席番号 など



写真の写り込みにも要注意！

小物や背景があなたを特定するヒントになってしまうことも。

例 名札、持ち物の記名、看板、電柱の住所、マンホール、周りの景色、制服、校章など

Q 鍵アカ(フォロワー限定公開)なら、何を書いても大丈夫だよね？

A たとえ鍵アカでも「絶対に安全」ではありません

公開範囲を制限したとしても、スクリーンショットを撮られて外に拡散されるリスクはあります。誰に見られても困らない内容か、投稿する前に立ち止まって考えましょう。

