

ほけんだより



令和5年10月
小林中 保健室

10月になり、過ごしやすい日が増えてきました。10月1日から衣替えになりますが、気温や体調に合わせて衣服の調整ができるようにしましょう。毎朝、天気予報をチェックしてみてください。

10月は、環境自然学習、文化祭などがあり、忙しくなります。寒暖差のある気候で体調を崩しやすい時期になりますが、生活習慣を整え、ウイルスに負けない体作りをしていきましょう。



10月保健目標

目を大切にしよう！

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは日々の暮らしの中で、目を大切に過ごしていますか？私たちの生活の中で、目はとても重要な働きをしています。最近視力悪くなってきたな…と感じている人はいませんか？

4月に行った健康診断で眼科受診を勧められた人は、必ず医療機関を受診しましょう。また、健康診断後に何か異常を感じた人は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

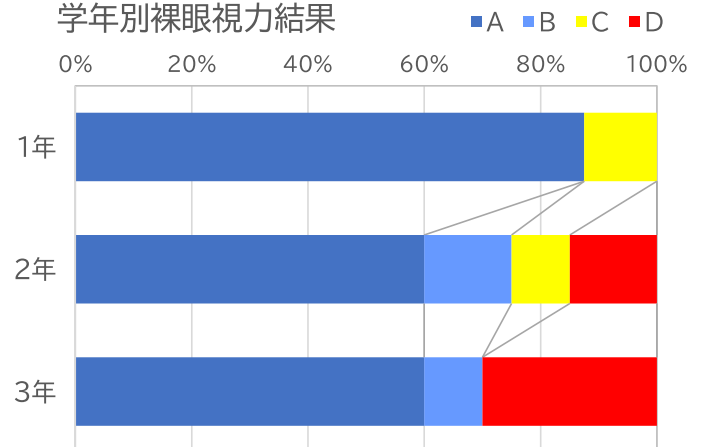
右のグラフは、今年4月に実施した視力検査の結果です。これを見ると、学年が進むにつれ視力が低下していることがわかります。

視力検査でA(1.0以上)以外と判定された場合は、早めに眼科を受診しましょう。

※B: 1.0未満～0.7以上、C: 0.7未満～0.3以上、
D: 0.3未満

見にくい状況のまましていると、目が疲れてしまってますます視力が低下する要因となります。

学年別裸眼視力結果



スマホを使うと目が疲れる原因は？

★目が緊張状態になるため

スマホの画面を見ている時、目は近くに焦点を当てるために緊張した状態になっています。スマホを見ている時だけでなく、例えば読書や勉強で近くをずっと見ている場合も同様です。ただし、スマホの場合は画面からブルーライトが発せられており、散乱してちらつきやすいブルーライトの光を見ようとするため、目が余計に緊張して疲れやすくなる可能性があります。

★目が乾燥するため

スマホを凝視しているとまばたきが不完全になったり回数が減ってしまったりするため、乾燥した状態のままものを見ようとして目に負荷をかけてしまうのです。

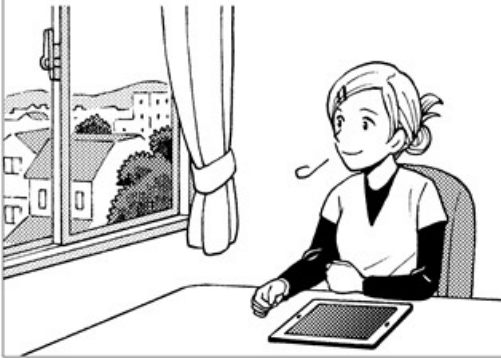
★角膜に傷がつきやすくなるため

目が乾燥した状態でまばたきをすると目に付着した異物によって角膜に傷がつきやすくなり、傷ができた角膜は物が見えにくくなる可能性があります。ものがよく見えないと、無理矢理にでもピントを合わせて見ようとして目に負荷がかかるため目が疲れやすくなります。

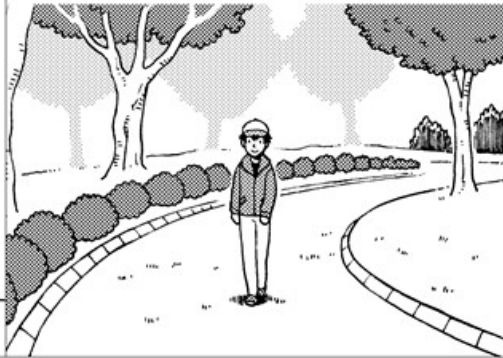
近視を予防するために

近視の予防のためには、タブレットの画面などの近くを見る作業を30分したら20秒以上は目を休めるようにしましょう。また、日光が近視の進行を抑制することがわかってきたため、1日2時間は屋外で過ごすようにしましょう。屋外であれば、日陰でも効果があります。

30分画面を見たら、20秒以上目を休める



1日2時間は屋外で過ごす



スクールカウンセラー（東山先生）の米校
 日 十月十二日（木） 十月二十六日（木）
 生徒だけでなく**保護者の方も利用**できますので、相談を希望する場合は、担任の先生または保健室の先生に御相談ください。

ぜんぶわかる？ 目のことわざ

①～⑤の〔 〕にあてはまる言葉を入れて、それぞれのことわざの意味をA～Eから選びましょう。めざせパーフェクト！

① 目は〔 〕ほどにものを言う



② 〔 〕の目にも涙



③ 〔 〕から目薬



④ 目から〔 〕へ



⑤ 目の上の〔 〕



- A. どんなに怖い、冷たいと思われている人でも、時には優しい面を見せることもあるということ
- B. 回りくどくて効果がないこと。思うようにならず、もやもやすること
- C. いつも気になってうっとうしいもの、目ざわりでじゃまなもののこと
- D. 目つきは話すのと同じくらい気持ちを相手に伝える、表現することができるということ
- E. 判断力に優れ、物事に素早く反応できる様子。頭の回転が速いこと

〔こたえ〕 ①…口、D ②…鬼、A ③…二階、B ④…鼻、E ⑤…たんこぶ、C

あつという間?! 気温の変化に 注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じですか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊るしてある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あつという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようになりました。これからどんどん気温が下がってきますので、衣服を調節するなどして風邪をひかないように気をつけましょう！