

ほけんだより



水戸市立石川中学校
保健室
令和4年10月3日

暑さが和らぎ、少しずつ肌寒さを感じる季節となりました。過ごしやすい季節ではありますが、夏の疲れや朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなるのもこの時期です。コロナ禍が長引いているため、日ごろから体調管理には気を付けていると思います。引き続き生活リズムを整えて、健康な体を作りましょう。



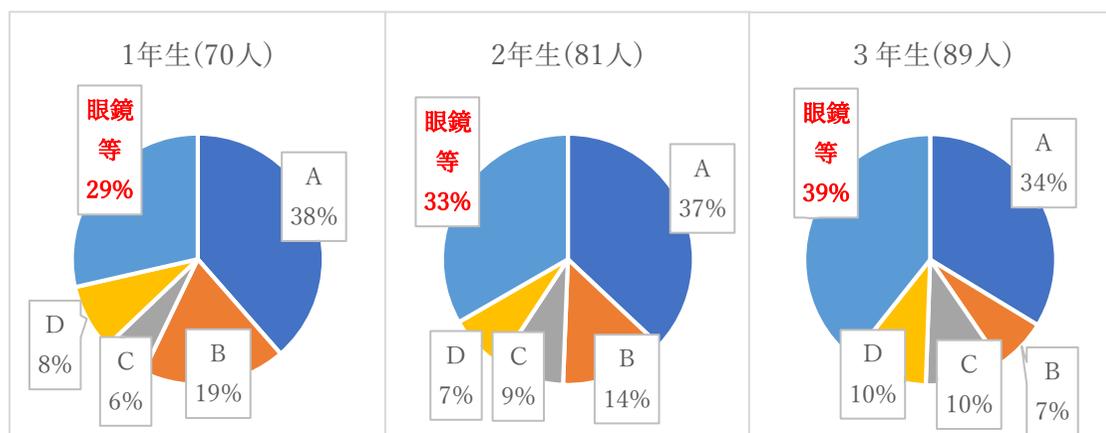
10月の保健目標

目を大切にしよう



石川中視力検査の結果をお知らせします！（4月）

A→1.0以上 B→0.9~0.7 C→0.6~0.3 D→0.3未満



※A~Dは裸眼視力で測定したデータです。

視力検査の結果からもわかるように、学年が上がるにつれて眼鏡等を使っている生徒が増加しており、裸眼視力がC,Dの生徒も増加しています。

10月10日を横にすると目と眉の形に見えることから、厚生労働省は10月10日を「目の愛護デー」として目の健康に関する活動を働きかけています。この機会に、目の健康について考えてみましょう。

色覚検査が実施できます！

人はそれぞれ顔や考え方が違うように色の見え方も違います。石川中学校では生徒のみなさんが安心して学習ができるように「色覚対応のチョーク」を使っています。

色の見え方に不安がある人、色覚検査を希望する人は、保健室でも「石原式の色覚表」で検査ができます。いつでも気軽に相談してください！



目の健康のためにタブレットなどICT機器を正しく使おう

デジタル画面を見るときは・・・

①姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう

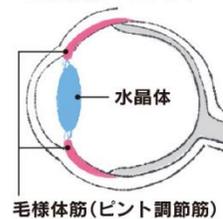
★背中が丸まって猫背で画面をみたり、横になってスマホを見たりすると目と画面の距離が近くなってしまいます。姿勢をよくして画面をみましょう！



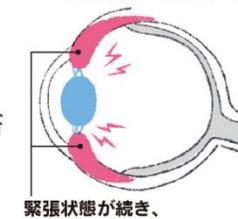
②30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

★タブレットの画面など、近くを見ているときには、目の筋肉（毛様体筋）が緊張して固くなってしまいます。ICT機器を見ない時間には、意識して遠くを見て、目の筋肉もストレッチしましょう！

遠くを見ているとき
毛様体筋がリラックス



近くを見ているとき
毛様体筋が緊張する



③目が渴かないように、意識してパチパチとまばたきしよう

★長時間画面を見続けていると、まばたきをすることを忘れてしまい、ドライアイになってしまいます。意識してまばたきをして、目の乾燥を防ぎましょう！



Q.ドライアイって何？



A.目を守るために大切な涙の層がしっかりできていない状態です。目が見えにくくなる・疲れやすくなる・視力低下などにつながります。



④休み時間は目を休めて、屋外でからだを動かそう

★みなさん休み時間までタブレットをみていませんか？タブレットをみるのをやめて、外で日光を浴びることも目の健康のために大切です！昼休みには積極的に外で遊びましょう。

⑤寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

★睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモンの「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。夜更かしを防止し、睡眠の質を上げるためにも寝る1時間前にはICT機器の利用をやめましょう。



<このほけんだよりは、岩瀬千明（3-2担当）養護実習生が作成しました。みなさんよく読んでください。>