

# 10月のほけんだより

丸子中学校  
保健室

令和4年10月11日

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がやおよろずいと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲(島根県あたり)に集まります。そのため自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。

暑かった夏が終わったとたん、急に秋らしさを感じられるようになりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…。好きなことを突きつめたり、新しいことに挑戦したりするその先には、わくわくする出会いが待っていそうですね。

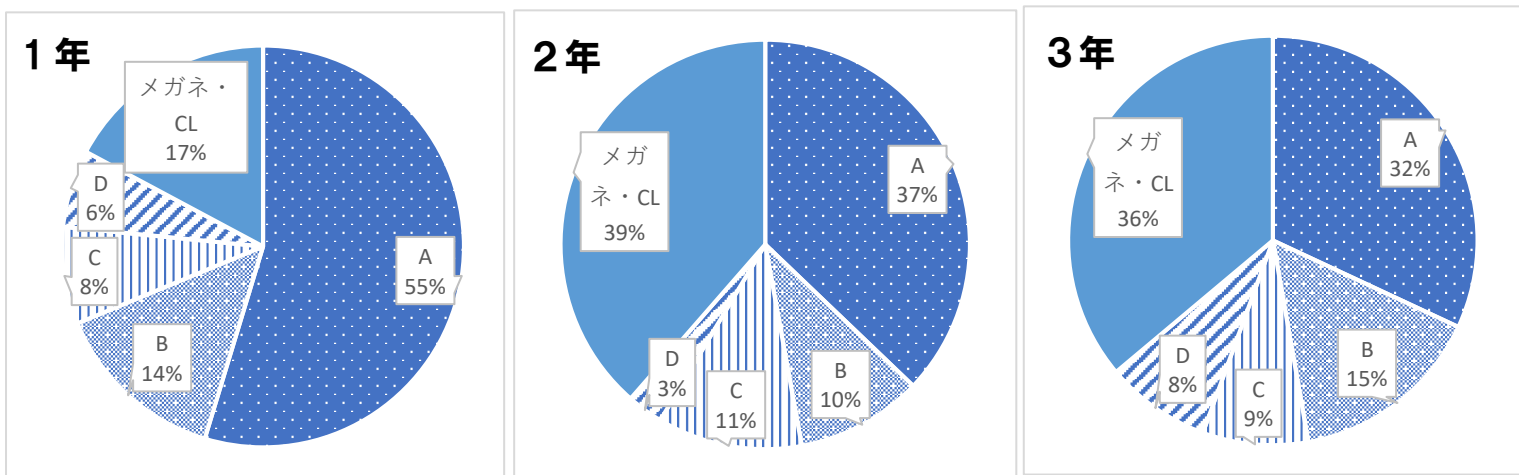
10月の保健目標・・・目を大切にしよう

10月10日は



## 春の視力検査の結果より

裸眼視力の見え方(ABCD)と矯正視力(メガネ・コンタクト)の割合



1年生は裸眼視力がAの人が半数ですが、学年があがるにつれて減少しています。

丸子中学校では、視力検査と屈折検査を行っています。その結果を眼科校医の先生が診て、受診が必要かを判断していただいてから、家庭に通知を出しています。視力低下の原因は近視だけでなく、遠視や乱視、その他の眼の病気の可能性もあるため、眼科で検査し、診断してもらいましょう。

今年度の眼科検診結果による、その後の受診率は28.4%です。未受診者には、2学期の終わりに再度通知します。

### <近視を防ぐ3つのポイント>

- ①眼を使う作業のときは「20分に1回」「20秒以上」「20feet(約6m)」遠くを眺めて眼を休める。
- ②屋外活動をなるべく行う。1日2時間以上が良いと言われています。
- ③スマートフォンや本は眼から30cm以上離す。



# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
**疲れ目のサイン  
出てない？**

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

## 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

## 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

## 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 疲れ目解消 4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



**秋の尿検査があります！！**



**提出日：10月13日(木)の朝8:40。忘れた人は10月14日(金)**