

10月

保健だより

No. 10

2022.10.4(火)
宝達中保健室

10月10日は目の愛護デー

10月の視力検査を実施しました。視力低下が見られた生徒には、「結果のお知らせ」を昨日(3日)配布しました。

9月は、郡市新人大会、修学旅行、お祭りと本当に忙しい毎日でしたね。中には、夏休みの生活リズムを改善することが出来ずに体調をくずす人も大変多くいました。これからの時期は、寒暖の差が激しく体調をくずしやすいですから、規則正しい生活でしっかり体調管理をしましょう！

食欲の秋、栄養補給



でもその分、運動もね

こまめに衣服の調節を



汗の始末も忘れずに

秋の夜長…

どんな夢を



見ようかな。

睡眠時間も十分確保

忍び寄るウイルス…



手洗い・うがいの習慣を

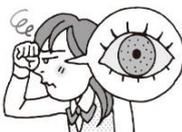
ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



こんな症状はないか
チェックしましょう

自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

チェック1

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

チェック2

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにどうするの？

A.



スマホやゲームを長時間続けない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



じゅうぶんな睡眠をとる

メガネの雑学クイズ

Q. 日本にメガネを伝えたのは？

- ①マルコ・ポーロ
- ②フランシスコ・ザビエル
- ③ペリー

→答えは②。その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。

Q. 元祖メガネ男子の一人は？

- ①徳川家康
- ②織田信長
- ③豊臣秀吉



→答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

Q. ところで、10月1日は何の日？

- ①コンタクトレンズの日
- ②近視の日
- ③メガネの日

→10月1日=1001=-00-。…何かの形に見えませんか？ そう、答えは③。コンタクトレンズ派の人たまにはメガネにして、目をいたわる日にしてみても？

9月の身体測定の結果



9月の身体測定の結果（平均）は、下表のとおりです。4月と比べて身長平均の伸びがいちばん多かったのは、1年男子でした。体重平均は、3年女子が減っていました。成長期にしっかり食べないと身長の伸びにも影響します。給食だけでなく、家での食事でもバランスよくしっかり食べることが大切です。



		男子			女子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長 cm	9月	157.2	162.4	168.4	153.7	156.5	158.7
	4月からの伸び	4.0	2.5	1.4	2.0	1.0	0.6
体重 kg	9月	48.3	50.0	57.0	46.3	47.3	50.3
	4月からの増加	1.2	0.7	0.7	1.3	0.0	-0.5

10月の視力検査の結果

10月の視力検査の結果は下表のとおりです。メガネ・コンタクトを使用していない人については「裸眼視力」を、メガネ・コンタクトを使用している人については「矯正視力」を測定しました。全体の約53%がメガネ・コンタクトを使用していますが、最近、授業中にメガネをかけないという人が見られます。メガネ使用者の中には治療用のメガネの人もいると思いますので、眼科医の指示を守って正しく使用しましょう。眼科での受診が必要と思われる生徒については、「結果のお知らせ」を渡しましたので早めに受診されますようお願いいたします。

ら がんしりょく 裸眼視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	19人	21人	17人	27人	18人	7人	109人 (38.7%)
B (0.9~0.7)	0人	0人	1人	2人	3人	1人	7人 (2.5%)
C (0.6~0.3)	0人	0人	4人	3人	3人	2人	12人 (4.3%)
D (0.2以下)	0人	0人	1人	2人	1人	2人	6人 (2.1%)
合計	19人	21人	23人	34人	25人	12人	134人 (47.5%)

きょうせいしりょく 矯正視力	1年		2年		3年		合計
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
A (1.0以上)	7人	21人	14人	15人	15人	23人	95人 (33.7%)
B (0.9~0.7)	8人	3人	6人	5人	9人	12人	43人 (15.2%)
C (0.6~0.3)	0人	2人	1人	1人	3人	1人	8人 (2.8%)
D (0.2以下)	1人	0人	0人	0人	0人	1人	2人 (0.7%)
合計	16人	26人	21人	21人	27人	37人	148人 (52.5%)

