

10月の保健目標「目を大切にしよう」

朝晩は少しヒンヤリしますが、日中は過ごしやすい気候になりました。スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・実りの秋という言葉通り、いろんな分野で活動しやすい環境であり、また今までの活動の成果が発揮できる時ともいえます。皆さんにとって、実りある2学期になるよう1日1日を、大切に過ごしていきましょう。

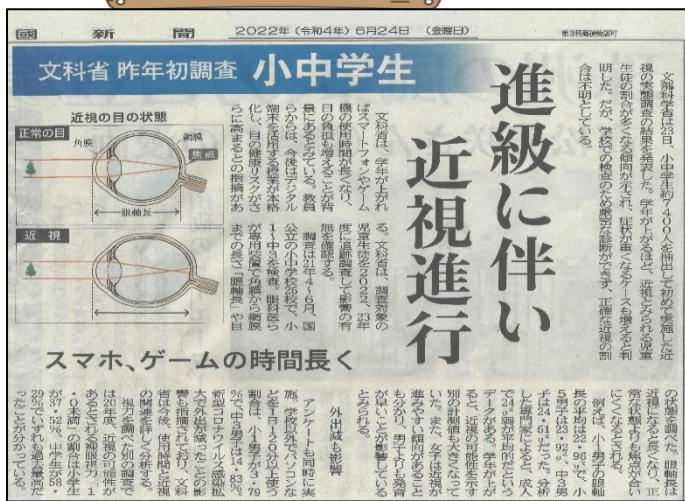
10月10日は



10月10日は「目の愛護デー」

これを機会に、今月は目の健康について考え、目を守る生活をしていきましょう。

最近の新聞記事2つを載せました。



記事の内容は、どちらも目の健康に関することで、

「スマホやゲームの時間が長い」
「外で遊んだり外で活動する時間が少ない」

キケン!

近視の人が増加
近視の度が進んでいる
ないしやし
内斜視の人が増加傾向

みなさんは、使用時間など、どうでしょうか？
本校の視力の状況を見てみましょう。

1 学期視力検査結果

(視力別人数)

		1年生	2年生	3年生	合計 (%)
裸 眼 視 力	A (1.0以上)	31人	14人	17人	62人 (40.3)
	B (0.7~0.9)	3	6	5	14 (9.1)
	C (0.3~0.6)	8	1	7	16 (10.4)
	D (0.2以下)	2	2	2	6 (3.9)
眼鏡・コンタクト使用		16	16	23	55 (35.7)

本校では、
40%の人が
A(1.0以上)
で、60%の
人が、B(0.9)
以下です。

黒板の字が見えにくい、見え方に不都合などがあれば、眼科へ受診し、目に合った眼鏡・コンタクトレンズを使用しましょう(検査後に眼科へ受診した人:23人)。また、視力検査を希望する人は、昼休みや放課後、保健室へ来てください。

大切な目を守るために



まずは、
自分の目や体の声に気づいてください。



目の疲れ、ドライアイ 頭痛、頭が重い 肩こり、体の痛み、だるさ
こんな症状ありませんか？



ゲーム や スマホ 使いすぎではありませんか？

目にやさしい生活を



ゲーム・スマホなど長時間
使用しない。

- ・1日 90 分程度まで。
- ・1時間続けたら10~15分
休む。
- ・遠くの景色をながめる。
- ・スマホと目との距離を
40cm 以上離す。
- ・寝ころんで見ない。



- ・寝る 1 時間前にはパソコン
スマホ、ゲームは、使用しない。
(夜、ブルーライトを浴びると、
体内時計が乱れ、寝つきが悪い
眠りが浅いといった「睡眠の質
を低下」させ、睡眠不足になり
ます。)
- ・7~8 時間の睡眠時間をとる。

正しい姿勢を

机と体の間
は、こぶしひ
とつ分
開ける

背筋は
まっす
ぐ

ひざ
90°



深く
腰かける

足の裏
全体を床
につける



他にも、視力低下を防ぎ、目の健康を守っていくには、**栄養バランスのとれた食事**や、**外で過ごす時間を増やす**ということも大切です。毎日の生活の中で、できることは進んで取り組み、目を大切にしていきましょう。

