

10月 保健たより

東和中学校 2017.10

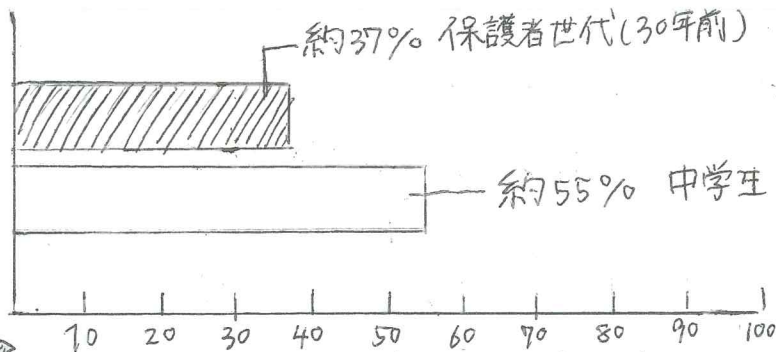
急激な気温の変化に伴い、体調を崩しやすくなる人が増えてきました。しっかり風邪予防を心がけていきましょう！

さて、10月の保健目標は「目の健康について考えよう」でしたか？みなさん目の健康を意識して生活できていますか？

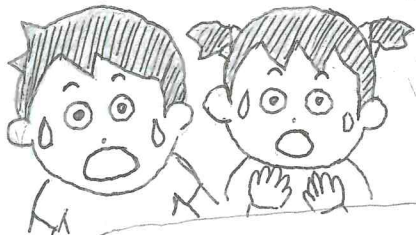
中学生の視力低下が過去最高値！！

文部科学省の調査で、平成28年度に視力が1.0未満である中学生の割合が過去最高になったといわれています！！

さらに、保護者世代の過去の割合と比べても、現在の中学生の方が非常に高い結果となりました。



〈平成28年度 文部科学省 保健調査〉



視力に影響することって何だろう？

最近、視力に影響が強くきているのは、ズバリ。。。電子機器！！勉強や読書のしすぎ以外にも、気づけていきましょう！！



ずっと目を使っていると眼精疲労になります！！

☆眼精疲労とは。。。目が疲れきっている状態

- 目がぼやける・かすみ
- 目が痛い、充血する
- まぶしい
- しょぼしょぼする
- 涙がでる
- 頭痛がする
- 肩こりがある

こんな症状がある人は要注意！！

目に健康な生活とは。。。？？

- ① 目を1時間使ったら、10分休ませる！！
- ② しっかりと睡眠をとって目を休ませる！！
- ③ 目の乾燥を防ぐ！！
- ④ 簡単な目の体操をしみよう！！



目の体操☆

