



Health News

2025年10月23日
東陽中学校
保健だより No.8

10月の保健目標

目の健康について考えよう

ようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。朝晩は肌寒さを感じる日も出てきましたね。季節は秋から冬へと向かっています。気温差によるかぜや体調不良をしっかりと予防しましょう。

健康相談について

10月27日～11月4日に全校生徒対象に健康相談をします。
テーマは目の健康、生活習慣、現在の健康状態についてです。



東陽中 視力検査の結果(10月)

裸眼視力 A	4人
裸眼視力 B 以下	4人

視力検査の結果、受診が必要な生徒に、結果のお知らせ用紙を渡します。用紙をもらった人は早めに眼科でみてもらってください。

これ以上視力を落とさないほうがいい理由

近視が進みすぎると、緑内障、白内障、網膜剥離など、将来、目の病気になる危険性が高まるといわれています。そのため、なるべく早い段階から近視を進ませないようにすることが大切です。

東陽中では10月27日からの健康相談の中で近視の予防についても話をていきます。

ICTと健康的につきあおう

30分使ったら20秒以上休けいを！

目の休けいのとり方

30分に1回は20秒以上、遠くの外の景色を見て、目を休めましょう。また、睡眠の質を上げるために、寝る1時間前からは画面を見ないように心がけましょう。

使用時の姿勢

タブレットやスマホ、ゲーム機器、本など、目から

30cm以上離すようにしましょう。



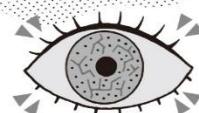
ギガっこデジたん
ボクたちを「30分」みたら「20秒以上」目を休ませよう！



日本眼科医会ホームページより

東陽中でも診断された人がいました

中学生にも
増えている

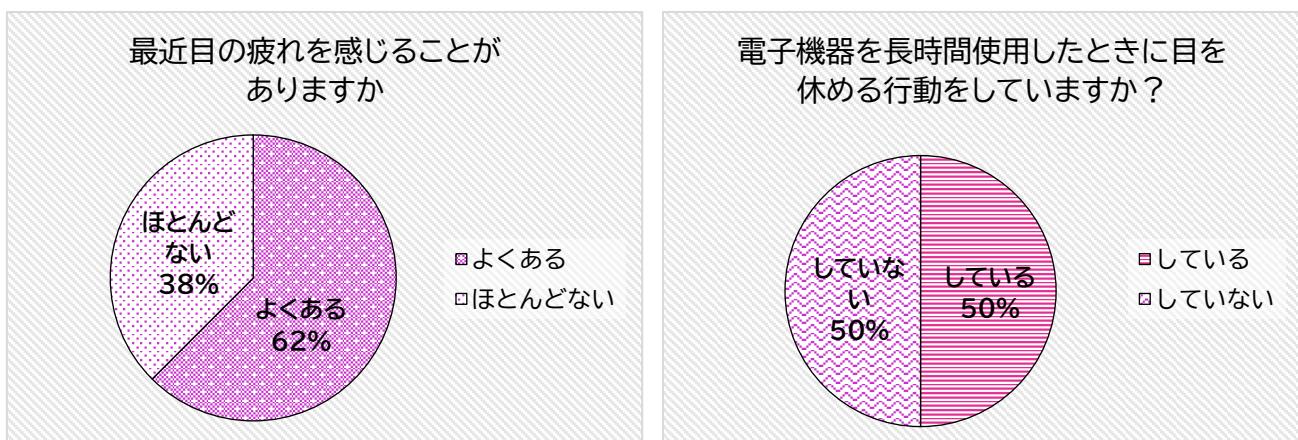


ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることもあります。



生徒会健康担当の「目のアンケート結果」から



◎目の疲れを感じることがあると答えた人が多かったです。

◎電子機器を長時間使用した時に目を休める行動をしている人は半数だけでした。

電子機器使ったら30分に1回は20秒以上遠くの景色を見て、目を休めるようにしましょう。