



R7.10.6
輪島中
NO.7



ついこのあいだまで暑い暑いといっていましたが、ずいぶん涼しくなってきましたね。寒暖差が激しく体温調節がうまくいかずに、かぜをひいてしまうこともあります。気温を確認して服装や寝具を調節しましょう。

★自分の目を大切にしていますか？★

目からの情報は、8割以上です！！

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は80%～90%にもなるそうです。それだけ目はハードに働いています。



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です



一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



人は生まれたばかりの時は、光だけを感じて見えていません。成長してくると、色や動く物がわかり、8ヶ月から1歳くらいに物や人がはっきり見えるようになります。小学生になると視力は1.0～1.2くらいになり見える力が育ってきます。

それ以降は、目の使い方が悪いと視力の低下が始まります。視力は眼球のかたちで決まるところもあるのですが、生活の仕方で自分の視力の低下を遅らせることはできます。目を使いすぎて疲れさせてしまうと、肩こり、首こり、頭痛などトラブルにつながります。一生使う目です。姿勢、明るさ、時間など目を守るために気をつけられることはたくさんあります。自分の目を守るのは自分だけです。

無理をして見ている状態は、目の疲労につながり、視力の低下を進めます。

視力検査で受診の勧めの用紙をもらって、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。また、めがねを持っている人も1年に1回は眼科で検査してもらいましょう。

★「コンタクトが痛い！」使い方は大丈夫ですか？★



目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



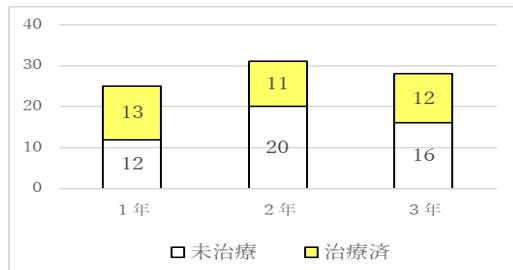
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

★むし歯、治療しましたか？NO.2 治療率 42.9%★



<学年別治療率> 1年 52.0%、2年 35.5%、3年 42.9%



1年生の治療率がいちばん高くなっています。

2年生、3年生もできるだけ早く治療を始めましょう。治療率100%を目指しひとりひとりが治療をすすめて欲しいと思います。

3年生は高校入試の前に治療し、万全の体制で臨むことができるといいですね。



10月7日(火) 「出張わじまティーンラボ」

場所 図書室 時間 16:00~17:00

どなたでもお気軽にどうぞ・・・



ひとりでも、おともだちと一緒に、何人でもOKです。ちょっとのぞいてみませんか？

先月は、髪をしばったり、手首にはめたりできるシュシュをつくりました。今月は何でしょうね。

「ちょっと話を聞いてほしいことがある。」「人に聞かれたくない。」「相談したいことがある。」

「ひとりがいい。」という人は担任の先生か保健室(待川)に言いにきてください。