

ついこのあいだまで暑い暑いといっていました、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

### に注意！

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りますが、生活の仕方での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。

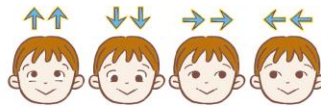
視力検査で受診の勧めの用紙をもらって、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。また、めがねを持っている人も1年に1回は眼科で検査してもらいましょう。

# ★「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。



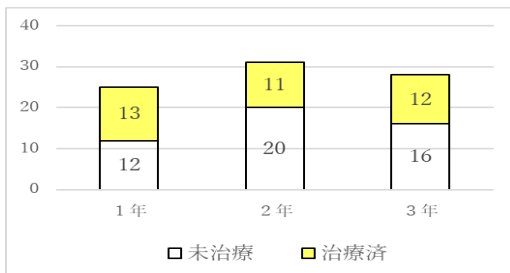
## 遠くを見る

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でも、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)に言いに来てください。

