

えがお

発行 2020年10月 1日
綾川町立綾上中学校



10月10日は「目の愛護デー」「世界精神保健デー」、16日は「世界食料デー」、17日から23日は「薬と健康の週間」と、今月は健康に関する記念日が多く、どの日も元気に生きていくために大切なことを考える日です。より健康に生活するためには何が必要か、自分の生活を振り返り、考える機会にしてみるといいですね。

その症状は

疲れ目が
原因かも!?



頭が重い・痛い



肩や首がこる

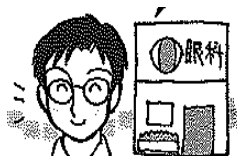


集中力がない



まぶしさに敏感

「疲れ目」の原因は、睡眠不足・姿勢が悪い・眼鏡やコンタクトレンズが合っていないなどです。



症状が続くときは
早めに眼科を受診
しましょう。

試してみよう

カラダのツボ

目が疲れたとき

こめかみから、少し目尻よりの骨がくぼんだところにある「太陽」というツボを刺激すると、疲れ目の解消に効果があります。人差指で、ゆっくりとやさしく力を入れて押します。



< 10月の保健行事 >

2日(金) ◎検尿(3回目/対象者のみ)

9日(金) ◎骨密度検査(1年生)

12:55~(保健室)

< スクールカウンセラー来校日 >

10月 6日 8:30~12:30

13日 14:00~16:00

20・27日 10:15~17:00

*火曜日

*教育相談室の場所・・・2階相談室

(事務室をお通りください。ご案内いたします。)

お子様のことやその他相談
したいことがありましたら、
お気軽にお問い合わせください。

綾上中学校：087-878-2020

担当：中山



< 定期的に眼科を受診しましょう >

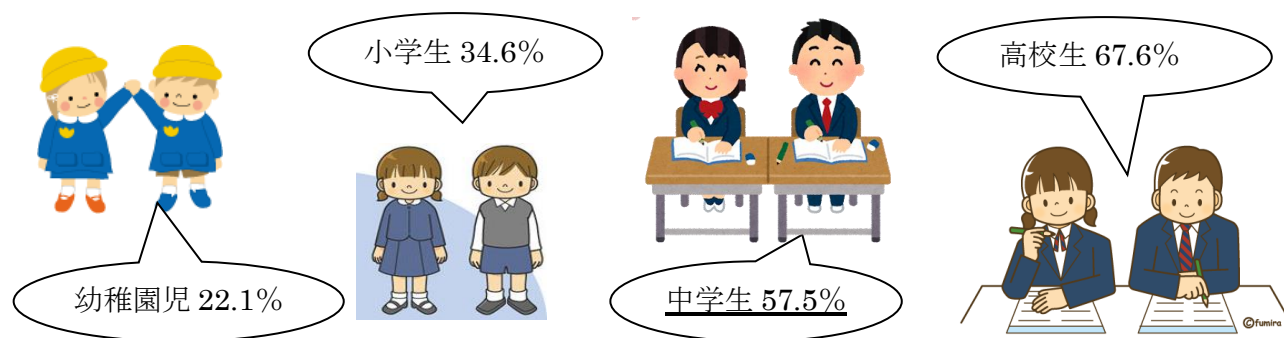
6月の視力検査の結果、視力(矯正視力を含む)が0.9以下の人は、全校で44.1%(昨年比4.3%増)で、そのうち眼科を受診した人は34.2%(昨年比20.1%減)でした。

(9月末現在)

B(0.7~0.9)で受診した人でも眼鏡を処方されることがあるので、お知らせをもらった人は一度眼科で診てもらうことをお勧めします。



裸眼視力 1.0 未満の割合【令和元年度・学校保健統計調査より】



B判定(0.7~0.9)だから大丈夫？

一般的に視力が 0.7 以上あれば、教室のどの位置からでも黒板の文字を見ることができます。そのため、B判定はまずまずの合格ラインと勘違いしてしまい安心しがちです。実際、小学生から高校生までの間に、最も急激に近視が進行するといわれており、この時期の視力低下を防ぐ取り組みをすることがとても大切です。



【判定】	【視力】
A	→ 1.0 以上
B	→ 0.7~0.9
C	→ 0.3~0.6
D	→ 0.2 以下

視力を維持する5つの習慣

朝「太陽の光を浴びる」

視力にとって良質な睡眠は大切です。起床後1時間以内に太陽の光を浴びると、夜間にメラトニンの分泌が盛んになり入眠しやすくなり、体内時計もリセットされやすくなります。

登校中景色をよく見る

テレビやスマホを見ることでは、本当の意味での「物を見る」という行為にはなっていないそうです。外の景色を時々観察するように見ることが、目の機能を良好に保つトレーニングになります。

お風呂で目を温める

入浴中に蒸したタオルで閉じた^{まぶた}瞼の上から3分ほど温めると、血行が促進され目の疲れがとれます。また、涙が蒸発するのを防ぐマイボーム腺から出る油が溶けるため、ドライアイの予防にもなります。

意識的にまばたきをする

通常は3秒に1回しているまばたきが、ゲームなどの最中は12秒に1回に減ります。まばたき1回は、目薬1滴分の効果があると言われています。パソコンやゲーム中は意識をしてまばたきをしましょう。



スマホやゲームは時間を決めて、大切な目を守りましょう



暗い部屋で寝る

夜遅くまで強い光源を見ていると、メラトニンの分泌が低下し、睡眠障害を起こしやすくなります。パソコン、テレビ、スマホなども強い光源になるので、寝る1時間前には使わないようにしましょう。