

えがお

発行 2021年 9月 30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」、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



集中力がない



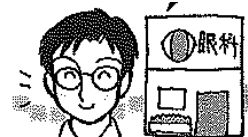
肩や首がこる



まぶしさに敏感

「疲れ目」の主な原因は、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。

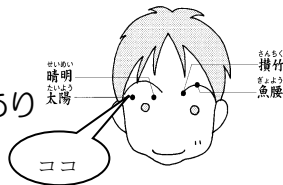


目が疲れたとき

試してみよう

カラダのツボ

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。人差し指で、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>



25日(月) ◎小児生活習慣病予防健診
(対象：1年生、場所：保健室)



10:30～ 血圧測定
11:00～ 採血

※詳細につきましては、別紙「小児生活習慣病予防健診について」にてご確認ください。

< 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以下の方は、全校で46.5%（昨年比2.4%増）で、そのうち眼科を受診した人は42.5%（昨年比8.3%増）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。

<スクールカウンセラー来校日 毎週火曜日>

10月 5日 13:30～15:30
12日 10:15～17:00
19・26日 13:00～17:00

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。

<スクールソーシャルワーカー 火・金曜日>

10月 5日・12日・19日・22日・26日

綾上中学校：087-878-2020

担当：中山

教育相談室の場所

3階 図書室向いの部屋

→事務室横の階段を上がって左側（事務室にお声かけください。ご案内いたします。）



～10月から体温測定表の様式が変わります～



日頃から、新型コロナウイルスやその他感染症予防のため、毎朝、お子様の健康チェックをしていただきありがとうございます。近日、お子様の体調に合わせた様々な欠席状況において、学校・家庭・医療機関が連携し、より迅速かつ的確に対応していけるよう綾川町で統一した様式を使用することになりました。（記入方法：該当する項目に○をつけてください。）

朝のお忙しい時間の中、恐れ入りますが、今後も引き続き、感染症対策へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

10月10日は「目の愛護デー」

目をいたわる生活を心がけましょう。
自分でチェックしてみましょう。

タブレットを使うときの5つの約束

タブレットを使うときは姿勢よく

- ・タブレットを見るときは、目を **30 cm以上**、離しましょう。



30分に1回はタブレットから目を離す

- ・30分に1回はタブレットの画面から目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



寝る前にはタブレットは使わない

- ・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からはデジタル機器の利用は控えましょう。



自分の目を大切にする

- ・時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分の目を大切にしましょう。



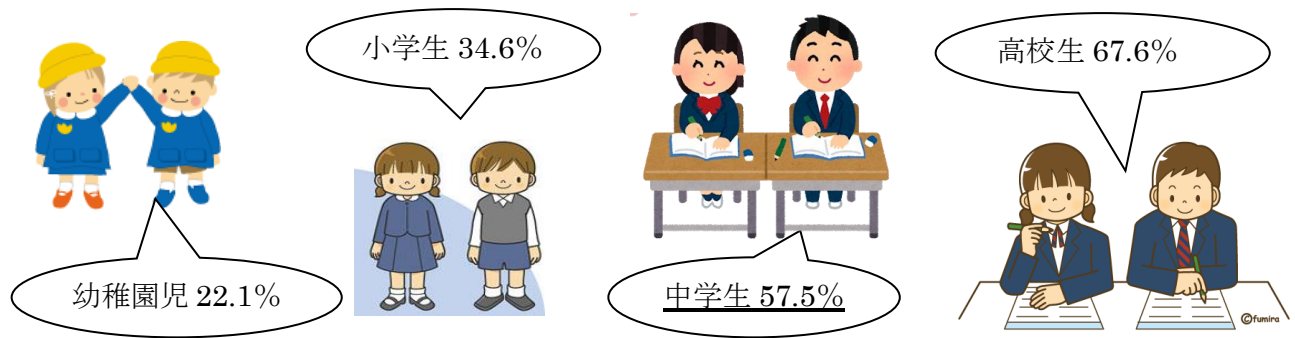
ルールを守って使う

- ・分使ったら1回中断する、学校のタブレットは学習に関係のないことに使わないなど、学校や家庭のルールを守って使いましょう。

使用時間を決めましょう。



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。