

保 健 だ よ り



R6. 10
河内中学校
保健室

10月の保健目標

目の健康について考えよう

いよいよ1学期が終わります。

急に寒くなったことが影響しているのか、体調を崩している人が増えてきました。

夏の生活の影響が出るのも秋への変わり目の頃。暑さによる食欲不振や睡眠不足、冷房による冷えや乾燥、強い紫外線などの影響で、体の様々な部分に症状が現れやすくなります。

「季節の変わり目だから」というよりは、生活習慣のリズムが崩れないように気を付けてください。

秋から冬へと変わるこの時期、自分で自分の体を労わってあげましょう。

短い休みではありますが、体調や生活リズムを調整する時間に充て、栄養(食事)・休養(睡眠)・運動のバランスに気を付けて、体にやさしい生活を送りましょう。



目（視力）を大切にしましょう！！

R6. 視力検査結果一覧	1 年		2 年		3 年		小計	
	男	女	男	女	男	女	男	女
受検者数	60	58	53	54	52	53	165	165
A:1.0 以上	40	31	26	33	17	28	83	92
B:1.0 未満 0.7 以上	3	4	5	5	6	5	14	14
C:0.7 未満 0.3 以上	6	6	7	4	7	4	20	14
D:0.3 未満	11	17	15	12	22	16	48	45



今年度の視力検査の結果です。

相変わらず視力の低下傾向が心配ですが、今年度は「外斜位」の診断を受けた人が増えました。

「外斜位」とは、両目で見ている時には、視線のズレはない状態ですが、片目を隠すと、隠した方の目だけ外を向いてしまう状態をいいます。

目の周りの筋肉や神経が緊張状態で物を見ている時間が長いと、眼精疲労を引き起こすことが原因のひとつとされています。

予防策としては、目を使い過ぎないことです。パソコンやタブレット、携帯、ゲーム機など、小さな画面に長時間視線を集中させていることは緊張状態を作ります。休憩を入れたり、遠くを見たりすること、目を軽く閉じるだけでも休めることができます。目の周りの血行促進や、目を動かすトレーニングなども効果的です。

健康診断の結果をもとに、医療機関での検査を受け、正しく管理できるようにしましょう。

Let's CHECK!



半年に一度はチェックしたい、
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

目にやさしい20-20-20ルール

デジタル眼精疲労を予防しよう！！

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

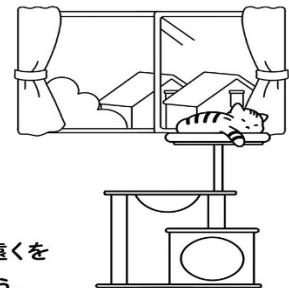
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

〈20フィート（約6m）先を〉



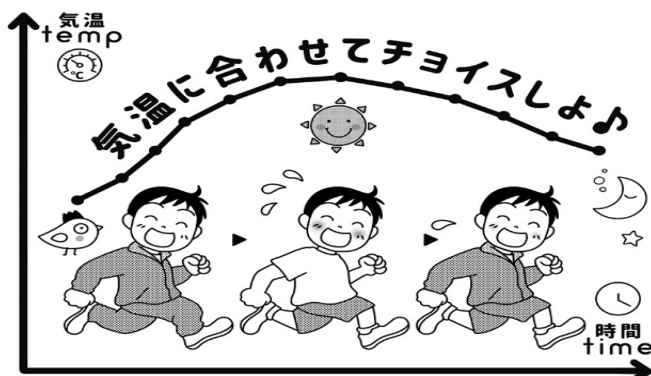
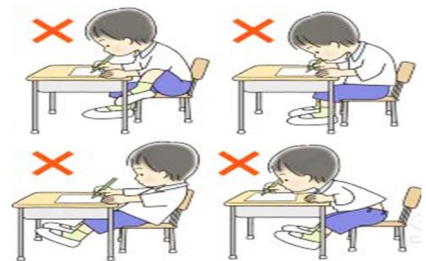
20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね！？ 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。

●こんな姿勢をしていませんか？



椅子に座っている時に、背中を丸めていたり、机に横向きで寝たりする姿勢は、首や肩の筋肉に負担がかかります。また、目をノートに近づけて見ていると、視力の低下にもつながります。ほおづえをつくると、手にかかる頭の重みを歯や顎が受けることになり、歯並びが悪くなります。椅子の背もたれに肩や頭をつけ、足をのばしてだらんとした姿勢でいると、首や肩、腰に負担がかかります。足を組んだ姿勢を続けていると、腰に負担がかかります。画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなり、目がかわきやすくなります。意識して画面から視線を外し、まばたきをすることが必要です。

良い姿勢をとるには、「背すじをのばす」「両足を床につける」「ノートから目を離す」ことに気を付ければ自然と良い姿勢になります。姿勢が良いということは、健康にも良く、元気に見えます。授業中の姿勢を見直してみましょう。



体育着での登下校から、制服での登下校へと衣替えになりました。25℃を下回ると長袖の衣類が欲しくなりますが、体の声に耳を傾け、下着で保温したり上着で衣服温度調節をしたりして、快適に過ごすことを心がけてください。