

元気あい!



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和3年10月2日

実りの秋です。スーパーでは梨や栗などの果物がたくさん並んでいます。もうすぐ、きれいな紅葉を見ることも楽しみです。

紅葉には、赤やオレンジや黄色などのいろいろな色がありますね。実は、私たちが色を感じる細胞には、ひとりひとり違いがあります。青の感度が高い人もいれば、赤の感度が高い人もいますので、同じ景色を見ても少しずつ色が異なる世界を見えています。感じることに違いが出るのは、少し違う見方をしているからかもしれませんね。



♡♡♡目の愛護デー♡♡♡ 大切な目 普段からアイしてあげてね♡

<p>☆ パソコン・テレビの画面 ☆</p> <p>視線はやや下向きに。 テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。</p> <p>1時間 画面を見つめたら 10分は目を休ませよう!</p>	<p>メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか?</p> <p>度の合わないレンズを使っていると ピントを合わせようと、目の周囲の 筋肉に負担がかかり、疲れ目の 原因となります。</p> <p>コンタクトレンズを使っている 人は、その使い方、洗浄、保存 など特に正確なケアを心がけま しょう。</p>
<p>勉強中の照明</p> <p>細かい字を読んだり書いたりするときは 部屋の照明をきちんとつけて明るくし、 その上で、手の影ができない方向から スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ</p> <p>鉛筆の芯はBくらいの 濃くて読みやすいものが オススメだよ!</p>	<p>積極的に休息を</p> <p>情報の約85%は目から入ると言われています。 普通に生活をしているだけでも知らず知らずの うちに目を酷使しているものなのです。</p> <p>意識して積極的に目をリラックスさせてあげる ように心がけてみてください</p>

スマホ老眼!?



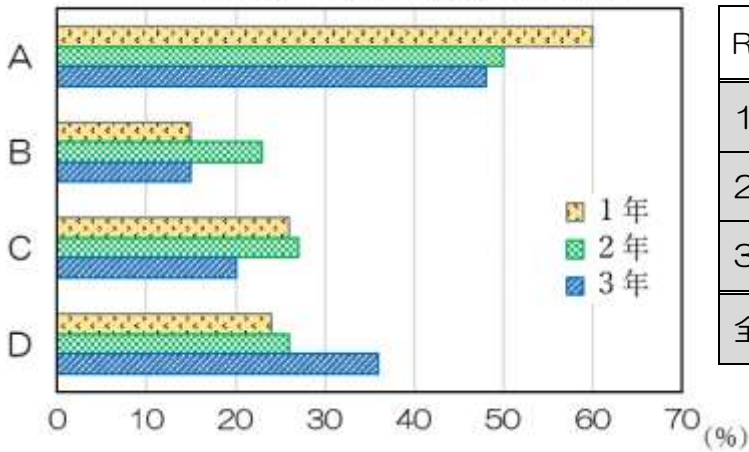
最近、20代、30代の若い人たちに、スマートフォンなどを長時間使用して「手元が見にくい」「夕方になると物が見づらい」など老眼のような症状になる「スマホ老眼」が増えています。

このスマホ老眼は、加齢による老眼と同様、目のピント調節がスムーズにできない状態です。ただし、加齢による老眼と異なり、若い世代にみられるスマホ老眼は一時的なことが多いです。目を休めたり、目薬を使ったりして改善されますが、長時間の使用は控えましょう。

国本中の視力検査の結果

今年の視力検査の結果、視力低下傾向が進んでいることがわかりました。特に、3年生は、裸眼視力D（0.3以下）の人が増加しています。また、学校全体では190人に眼科医での精検を勧めました。未精検者に視力検査の結果を再発行しますので、早めに受診をしましょう。

令和4年 国本中の視力検査結果



令和4年 視力の精検の状況

R4	視力要精検 (人)	済 (人)	精検率 (%)	未精検 (人)
1年	50	27	54.0	23
2年	66	25	37.9	41
3年	74	21	28.4	53
全校	190	73	38.4	117

すばらしい視力のいろいろ

遠見視力

一般的に5mの距離にある視力表で測った視力のことです。学校での視力検査はこれです。



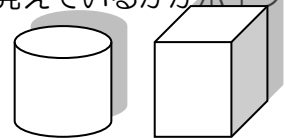
近見視力

手元など近くを見る能力のことで、視力検査表を目から30cm離して測った視力です。



深視力・立体視力

遠近感や立体感を正しく把握する能力です。左右の目がバランスよく見えているかがポイントです。



瞬間視力

一瞬で数字や図形などを識別し記憶する能力です。動体視力と同様で、訓練することである程度向上させることができます。



○×▽▲◎□
●÷◎□×▲

周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。



動体視力

目の前の動く物体を見る能力です。スポーツ界では、動体視力が優れている一流選手が多いそうです。野球で有名なイチロー選手は、走行中の車や電車から看板の字を読んだり、ボールに字や数字を書いてキャッチボールをしたりしたそうです。

動体視力は、2種類あります。

- ・「DVA 動体視力」
左右水平の動き（車の走行などを見る）
- ・「KVA 動体視力」
前後の動き（こちらに投げられたボールを見る）

