

ここ 国本中に健あい



ありんこパワー

国本中学校保健だより
令和元年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び、テレビでは新米の収穫の様子がニュースになっていました。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るので、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。

♡♡♡目の愛護デー♡♡♡大切な目普段からアイしてあげてね♡♡♡

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。

1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ
度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ビ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。

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。

勉強中の照明

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。ツケテョー

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！

積極的に休息を

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。

蒸しタオルなど
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

眼科受診は済んでいますか？

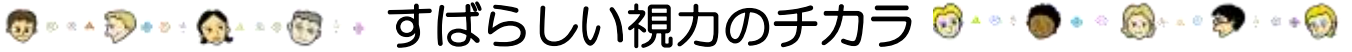
4月の視力検査の結果、眼科医での再検査が必要な人は全校で190人いました。

視力の精検率について

国本中R1	視力要精検(人)	済	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



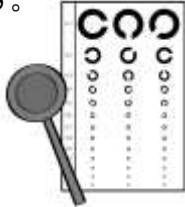
まだ117人が、
視力の精検が済
んでいません。早
めに眼科医で診
てもらいましょう。



すばらしい視力のチカラ

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。



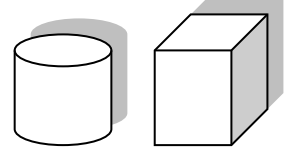
近見視力

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）



クイズにチャレンジ

問題



ゲームやスマホをやる時間が増えるほど、減るものはな〜んだ？

ドライアイ！？

スマホ老眼！？



小さい画面や1点を見ているとまばたきの回数が減ってきます。通常は1分間に20回のまばたきをしますが、ゲームやスマホの画面を見ているときは、7回程度に減ってきます。まばたきが減ると、涙が減って目の潤いけなくなり、充血・目の疲れ・目が痛むなどの症状がでます。また、肩こりや頭痛の原因にもなります。これを「ドライアイ」といいます。また、最近の若い人に、手元の字がぼやけるなどの症状がある「スマホ老眼」が増えています。



まばたき
答え