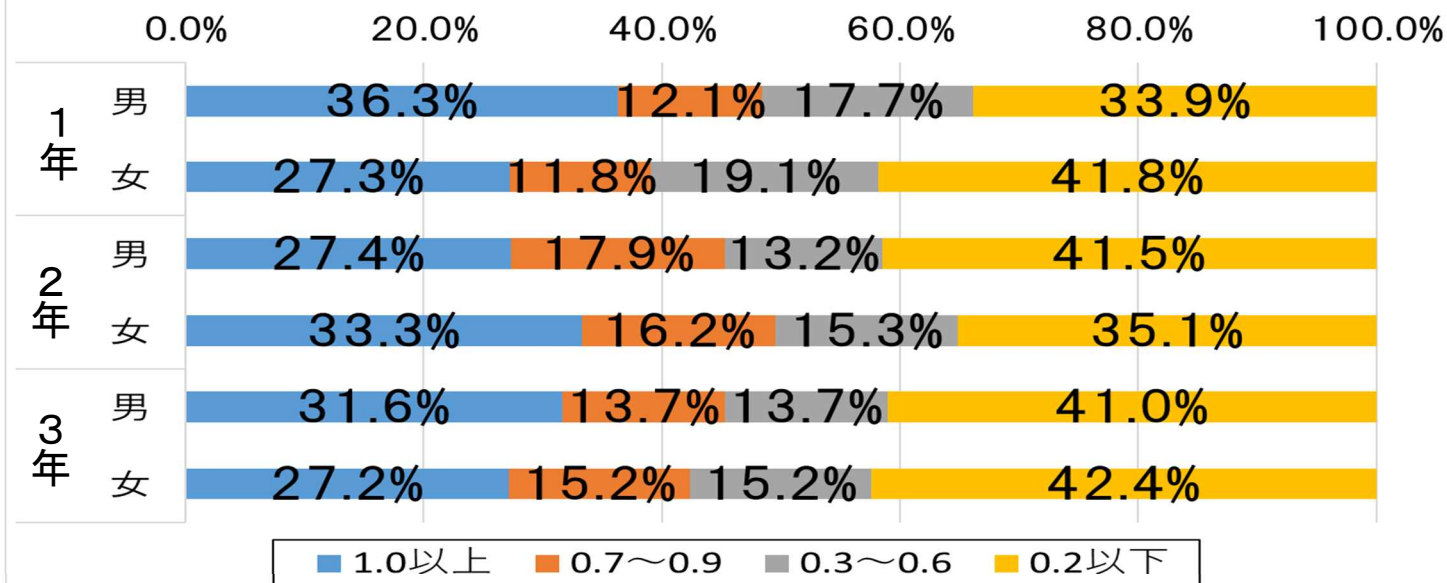


9月の保健だより「健康診断の結果」を載せました。その中でも視力検査の結果が健康課題となっています。10月10日は「目の愛護デー」となっていることから、今月号では視力検査の結果や目の健康について詳しく見ていきましょう。

自分の結果はどこに当てはまりますか？「視力の低下」は残念ながら回復することはできません。しかし、適切なメガネを処方してもらったり、治療したりすることで悪化を防ぐことはできます。

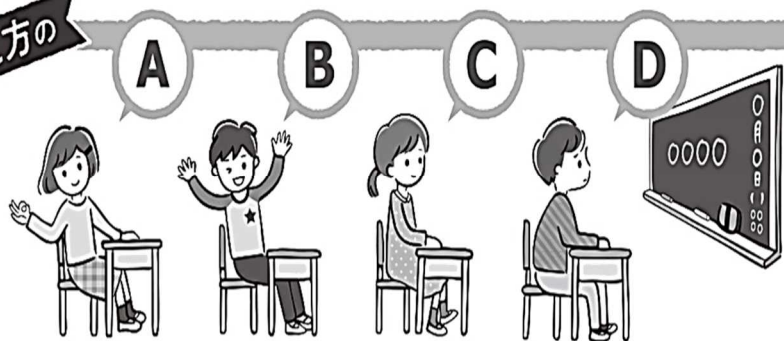
項目（人） / 学年	1年	2年	3年	合計
裸眼視力 1.0 未満(B～D)の生徒	163	163	175	501

視力検査の結果（6月）



■ 1.0以上 ■ 0.7～0.9 ■ 0.3～0.6 ■ 0.2以下

見え方の



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています。

B [0.7～0.9]

後ろの方でも黒板の文字は、ほとんど読めます。

C [0.3～0.6]

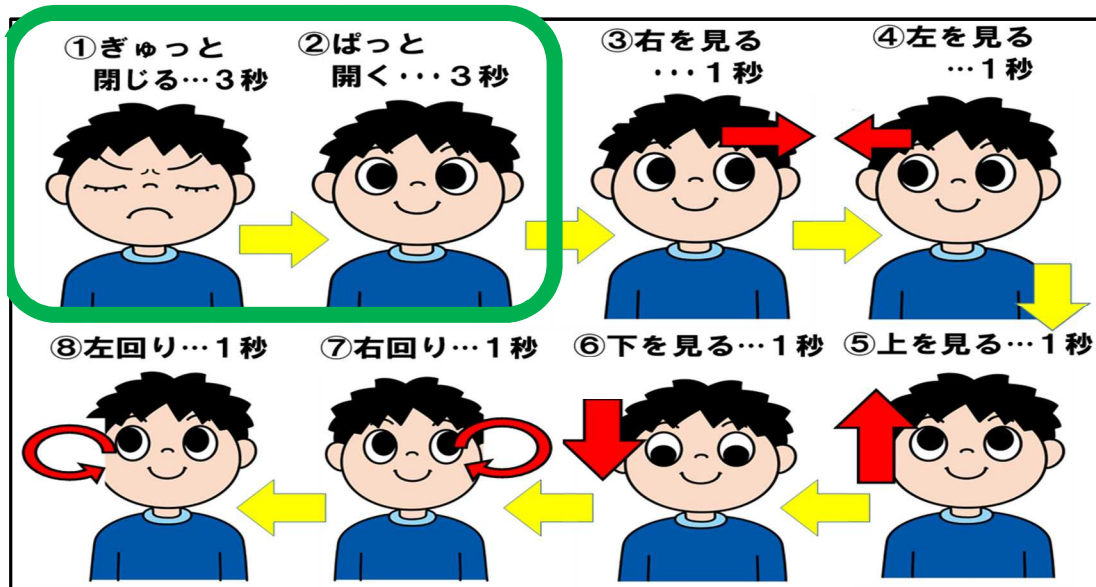
後ろの方では、黒板の文字は見えにくいです。

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は、十分とは言えません。

覚えていますか『目の体操』！1年生も小学生の時にやっていたと思います。忘れてしまった人は、思い出してやってみてください。

①と②を数回繰り返すだけでも、目の疲れが少し和らぎますよ。



から心の不調にも...!?



IT眼症 ってなに？

IT 眼症とはスマホなどの IT 機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことをいいます。

また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われています。



知っておきたい

I T 眼 症

どんな症状があるの？



- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く(ドライアイ)



目以外にも...



- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ



- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも



目の潤い低下！ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回程度。しかし、画面に夢中になると1分以上全くしないこともあります！！

まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そして心にも...

長時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そして心にも不調が起きてしまいます。

画面ばかりで人とのコミュニケーションが不足することも、心の発達に良くない影響があると言われています。



どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT 機器を絶つこと。しかし、難しいですね。

そこで、今日からできる目に優しいIT 機器の使い方やリラックス法にチャレンジ！

できることから始めましょう。

3つの50のおきて

IT機器は...

- ① 必ず 50 cm 以上離れて見る
- ② 50 cm 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは 50 分 以内に



遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。

1日2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



なんでこまめに手をあらうの？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、カゼをひいたり病気になったりします。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

10月15日は世界手洗いの日



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね