

保健だより 10月号

令和5年10月
宇都宮市立瑞穂野中学校
保健室

金木犀の香りが秋の訪れを知らせてくれています。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋 … 秋はいろいろな形容詞のつく季節ですが、実りの秋とも言いますね。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたくさんあげてください。

朝晩だいぶ涼しくなってきました。汗の処理や衣服の調節をこまめにとともに、睡眠や栄養をしっかりとって、生活リズムを整え、体調管理に気を付けて充実した季節を過ごしましょう。



R5 視力検査結果について



4月に実施した視力検査の結果をお知らせします。

全体の結果をみると、約5割の生徒が視力B以下であることが分かりました。特に、2年生では視力B以下の生徒が62.2%おり、視力が低下している生徒や眼鏡の度数が合っていない生徒が多いことが分かりました。

視力低下は主に物を見る時ピントをうまく合わせられないことが原因で起こりますが、まれに病気が原因になっていることがあります。B以下だった人でまだ検査や治療を受けていない人は、早めに眼科を受診しましょう。また、テレビやゲーム、携帯電話の使用時間を見直したり、勉強中の照明や姿勢に気を付けたり、積極的に目をリラックスさせるなど、目に優しい生活を心がけましょう。

保健室ではいつでも視力検査をすることができます。見えづらさを感じたり、視力が気になる生徒は保健室に来てください。

視力検査の「A」「B」「C」「D」について

A（視力 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（視力 0.7～0.9）… 後方の席でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診をお勧めします。

C（視力 0.3～0.6）… 後方の席では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意が必要です。眼科を受診しましょう。

D（視力 0.2 以下）… 前方の席でも黒板の見え方は十分とは言えません。眼科を受診しましょう。

10月の保健目標

目を愛護しよう

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

インフルエンザ予防接種 Q & A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるとわれています。重症化予防にも効果があります。

