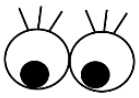
# ほけんだより 10月

令和６年１０月８日
宇都宮市立田原中学校
保健室

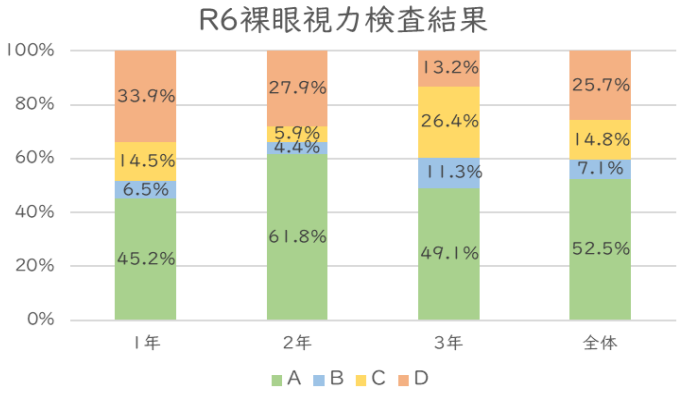
秋らしく涼しい気候になってきました。キンモクセイの甘いよい香りが秋の深まりを知らせてくれます。過ごしやすい季節ですが、朝晩の寒暖差で体調も崩しやすい季節でもあります。気温に合わせ衣服を調節し、体調管理をしっかりしましょう。

## １０月の保健目標　目を大切にしよう

## 考えよう 目の健康



４月に実施した視力検査の結果、裸眼視力が B 以下（1.0 未満）の生徒は全体の 47.5%いました。また裸眼視力または矯正視力 B 以下の生徒に受診のお知らせをしましたが、受診率は 36.8%にとどまっています（10/4 現在）。受診がまだ済んでいない生徒は速やかに受診しましょう。




裸眼視力　1.0 未満の子どもの8~9割が、遠くが見えづらくなる**「近視」**であるといわれています。近視は、メガネなどで矯正すれば見えるものとして、これまであまり問題視されませんでしたが、さまざまな研究から、**近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性がある**ことがわかっています。

## 視力低下や近視の予防のためにできること

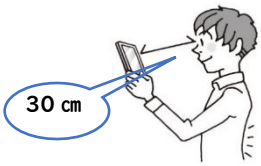
屋外で過ごすことを増やしましょう。

外で過ごすと近視になりにくいといわれています。

長い時間、近くを見続けないようにしましょう。

**部屋は明るく**

**本や画面から 30 ㎝以上離す**



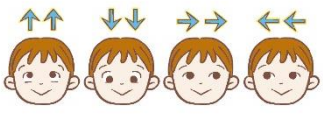

**30 分に１回は休憩**

### 目が疲れたときは…

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

**目を温める**

ホットタオルなどを目にあてましょう。



**目を動かす**

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。

**遠くを見る**

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。

## 実は身近に ユニバーサルデザイン

たとえば
こんなところに

外国から来た人、障害をもつ人など、世の中にはいろんな人がいます。性別や年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための考え方をユニバーサルデザインといいます。

| | |
|---|---|
| 駅名などの表示 | 色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ |
| ピクトグラム | 言葉がわからなくても伝わる表現 |
| 水道の自動センサー | 蛇口をひねる力がなくても手が洗える |

など

通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。
ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればよいのか、自分にできることを考えてみましょう。

## 保護者の方へ ～色の見え方について～

色覚とは色を識別する感覚のことです。先天的に色の見え方が多くの人と異なり、『赤と緑』『青と紫』など、特定の色の組み合わせが見分けにくい人がおり、日本人の男性の5%、女性の約0.2%が該当するとされています。日常生活にはほとんど支障のない程度であることが大半のようですが、特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使われていることがあり、学校生活の様々な場面で見えにくさを感じている可能性があります。また職業によっては、就職が制限される場合があるため、進路選択に向け、早い段階から自分自身の見え方を知っておくとよいでしょう。

**色覚検査は、現在学校の定期健康診断の必須項目から外れていますが、学校でも色覚検査表を用いて行う簡単なスクリーニング検査が実施できます。検査を受けたい場合は、随時保健室までお知らせください。**

## 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

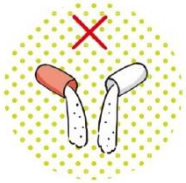
頭痛薬、整腸剤、生理痛の薬、花粉症の薬など、薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。しかし、正しく飲まないと効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものでもあります。

### くすりの正しい飲み方

●使う前に説明書（効能書き）をよく読む

●用法・用量を必ず守る

●飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



●カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

### 保健室で薬は渡せません

保健室では、法律上医薬品を渡すことが禁じられています。

頭痛や生理痛などで飲みなれたお薬のある人は、おうちの人と相談し、常備薬として普段の学校へも持ってくるようにしましょう。（ポーチ等に入れ、管理は自分でしっかりとお願いします。）お薬を飲んだ際には、補充するのを忘れずに！　また、持ってきたお薬を、友人にあげることはしないでください。