

保健だより 10月

豊能町立吉川中学校保健室

日中も過ごしやすい日が、続いています。校庭の葉が、もう色づいています。

10月10日 目の愛護デー

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10月は2つ並ぶ日が「目の愛護デー」

370方式による視力測定

A (視力 1.0 以上)

通常、眼鏡は必要のない段階です。

肩こりや目の疲れを訴える時は眼科を受診して適切な指導を受けてください。

B (0.7~0.9)

生徒の多くは、教室の後方の席でも黒板の文字はほとんど読めますが、小さい文字になると、見えにくい場合があります。目を細めて見る、物に目を近づけて見る等があるときは、眼科受診をお願いします。

C (0.3~0.6)

席が教室の前方であれば、何とか文字は見えます。しかし、それでもきれいに見えているのは、全体の半分くらいです。

学校では、目を細めて、黒板を見ている可能性があります。そろそろ眼鏡の使用を考えてもよい時期です。

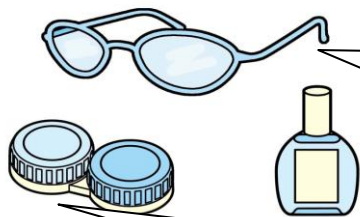
D (0.3 未満)

教室の一番前の席に座っていても、眼鏡がなければ、黒板の字は読めない状態です。

裸眼視力の低下の割合は、年齢とともに増加しますが、15歳以上でいったん増加割合は横ばいになります。小中学生は一生のうちで、視力が変化しやすい時期だと言えます。

ある研究によれば、完全矯正した眼鏡をかけているケースと、低矯正の眼鏡をかけているケースを追跡調査し、比較した結果、完全に近視を矯正したケースの方が近視の進行が抑制されていると報告されています。お医者様の指導も「過矯正にならない程度に完全矯正のほうがよい」という流れになっているそうです。

黒板の文字が見えにくいと感じている人は、昼休みの時間を利用して保健室へ視力測定に来てください。



- ・眼鏡をかけるとき、はずすときは、必ず、両手を使いましょう。
- ・レンズをふくときは、ふくほうのレンズの外側を持って、そっとふきましょう。
- ・定期的に点検しましょう。

- ・レンズのケア用品や洗浄方法は、レンズにきちんと合ったものを使い、装着時間や期間を守りましょう。

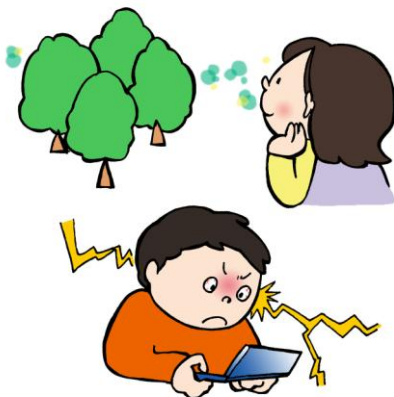
- よく頭が痛くなる
- 肩こりがひどい
- 目が赤くなりやすい
- 目が乾燥しやすい
- ぼやけて見える
- 集中力がなくなった



部屋の照明と机の上の照明をつけましょう。ライトは、鉛筆をもっていない方から、あてましょう。

疲れ目は、目の乾燥や充血をおこすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

長い時間スマートフォンやパソコンの画面を見ているときや、強い日差しのあるところにいたとき、睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強・読書をしたときにも起こります。



睡眠を十分とる、遠いところを見たりして、目をやすめましょう。
山の木々の紅葉をながめて、目を休めましょう。

目は起きている間ずっと働いてくれているのですから、使ったら休ませてください。