

ほけんだより 10^{がっごう}月号

令和5年10月6日(金)
仙台市立七郷中学校
保 健 室

1学期が今日で終了し、明日から秋休みが始まります。新人大会に出場する人は練習の成果を発揮できるよう頑張ってくださいね。

10月10日は「目の愛護デー」です。毎日勉強やゲーム、スマートフォンなどで目をたくさん使っていると思うので、10月は少し目を休めることを意識して生活してみましょう。新型コロナウイルス感染症も流行しているため、運動会に向けて、手洗いや生活リズムを整えましょう。



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！
**疲れ目のサイン
出てない？**

- 目がかすむ 目が重い 目が乾く まぶしい 目の奥が痛い 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

保護者の皆様へ

色覚検査と視力の再検査を行いました

色覚健康相談の希望調査へのご協力、ありがとうございました。希望した生徒を対象に、放課後の時間を利用して色覚健康相談（簡易色覚検査）を実施しました。結果についてはプリントに記入の上、生徒に配付をしましたので、ご確認ください。今回色覚検査を希望しなかった場合でも、気になる場合はいつでも検査できますので、養護教諭までご連絡ください。

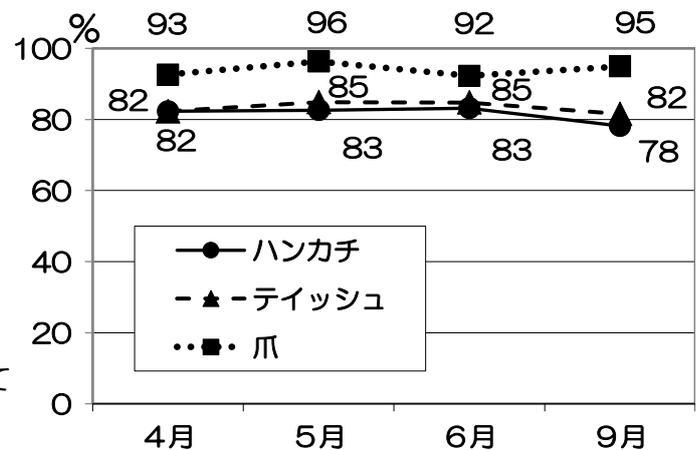
また、4月に実施した視力検査の結果、眼科受診が必要と思われる生徒を対象に視力の再検査を実施しました。こちらも同様に結果を生徒に配布しましたのでご確認ください。結果のお知らせの紙は、かかりつけの眼科にて下半分を記入してもらい、保健室までご提出ください。



1学期のハンカチ調査の結果を発表します！

9月22日（金）に1学期最後のハンカチ調査を実施しました。調査したのはハンカチ・ティッシュ・爪の長さです。全校生徒の結果は右のグラフのようになりました。爪の長さはほとんどの人が短くてできていましたが、ハンカチ・ティッシュは約20%の人が持ってきていないという結果となりました。

これから冬にかけてさらにコロナやインフルエンザなどの感染症の流行が予想されます。感染症予防に効果的と言われているのが手洗いや咳エチケットです。2学期も引き続きハンカチ調査を実施しますので、毎日ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってくるようにしましょう。毎月調査をしてくれた前期保健委員さんお疲れ様でした！



あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。
より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開いた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。
見えないときは、閉じている目が利き目です。



「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。