

ほけんだより 10

令和6年 10月1日
湖北台中学校保健室

体育祭という一大イベントを終え、疲れが出てきている人も多いのではないのでしょうか。10月は季節の変わり目なので、暖かく過ごしやすい日もあれば、朝晩は冷え込む日も多くあります。自分で服装を考えて調節する等が大切です。体調に気をつけて10月も楽しく過ごしていきましょう。



目の健康チェックをしよう



- 目が疲れやすい
- 何もしないのに涙が出る
- 目やにが多く出る
- 光がまぶしく感じる
- 目がゴロゴロする
- 目がかゆい
- 目が乾いた感じがする
- 目が赤い
- 目が重い感じがする
- 目が痛い

いくつ当てはまりますか？
5個以上当てはまる人は
目に優しい生活を
心がけましょう♪



10月10日は『目の愛護デー』です。

ゲームやスマートフォンで目が疲れている人や、最近視力が下がった人はこの機会に自分の目を意識してみてください。目が疲れると肩や首が凝ったり、頭痛やめまい、耳鳴りがしたり、時にはイライラと落ち着かなくなったりします。目が疲れたなと感じたら、目を閉じたり、遠くをながめたりして目を休めてみましょう。

目の体操をすることも効果的です。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

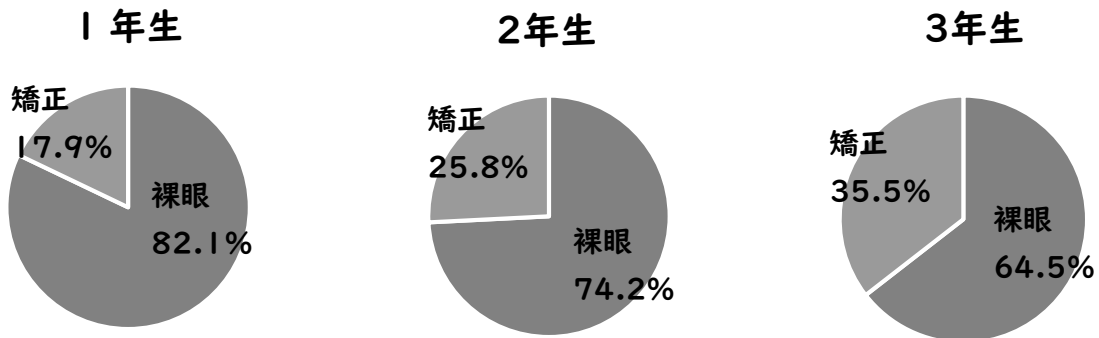
目の疲れには・・・

目を大切に ～「見えづらい」は危険信号～

黒板の字が見えにくくなった、ぼやけるなど見え方に変化はありませんか？裸眼視力(メガネなどをかけていない状態で測る視力)の低下の割合は、年齢とともに増加します。下のグラフからもわかるように湖北台中の生徒も、学年が上がるごとに眼鏡やコンタクトレンズを使用している生徒の割合が増えています。

スマホやタブレットを使うことが良くないわけではなく、使いすぎることによって近視、疲れ目、ドライアイなどといった症状が出ることもあるので、予防と症状が出た時の対処を知ることが大切です！

湖北台中学校のメガネ・コンタクトレンズ使用状況



POINT 予防と対処法

①こまめに目を休める

長時間画面を見る場合、1時間ごとに15分は目を休めましょう。マッサージをしたり、蒸したタオルをまぶたの上に置いて目を温めると、血行が良くなり目の緊張がほぐれます。

②目によいビタミンを積極的にとる

ビタミンA、C、E、B群を積極的にとりましょう。
(緑黄色野菜・キウイ、いちごなどの果物・アーモンド・牛レバー
豚肉・マグロの刺身など・・・)

③眼科を受診する

度の合わない眼鏡やコンタクトレンズの使用で目の不調が続く場合は、早めに眼科を受診しましょう。



眼科受診勧告書について

4月に視力検査をしてから半年がたちました。

受診勧告書もらった人は眼科へ行きましたか？

すでに報告をくれた人もいますが、残念ながら右記の通り全体の受診率は低い状態です。

すでに受診した人や、定期的に受診している人は、結果や経過等を記入して、保健室に提出してください。

強度の近視になると網膜に影響が及び、将来様々な疾病を招く原因になります。

視力の低下を放置しないようにしましょう。ぜひ、早めの受診をお願いします!!

	R6年度 (10.1現在)
受診勧告者数	150人
受診者数	48人
受診率	<u>32.0%</u>

