

# ほとけんしつ

令和7年10月2日  
第6号  
春日部南中学校保健室



## 〇〇な秋を充実させましょう！

暑い日が続いていましたが、ようやく過ごしやすく秋を感じる日も増えてきました。「〇〇の秋」で思い浮かべるものは何でしょう？「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」などがありますね。秋には収穫や過ごしやすい気候で物事に集中しやすい環境となります。この絶好な季節を利用して自分の挑戦してみたいことや得意なことをのばしてほしいと思います。先日は新人戦があり、10月中旬にも合唱祭がありますね。体調を整え、みなさんの輝く姿を楽しみにしています。

## 目を大切にする秋

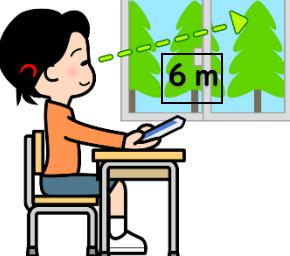
下の表は、1学期に行った視力検査の結果の割合です。男女ともに学年が上がると視力C・Dの割合が増え、眼鏡やコンタクトで矯正する人も増えていることがわかりますね。学校での視力検査は1年に1回です。お手紙をもらっていて受診できていない人は受診し、かかりつけ医の指導を受けるようにしましょう。スポーツや芸術に親しむにも目を大事にすることは欠かせません。目を疲れさせないよう、姿勢やメディアの使用時間も気をつけて「目を大切にする秋」も意識してみましょう。

割合	1年男	2年男	3年男	男子全体	1年女	2年女	3年女	女子全体	合計
B	15.5	10.8	6.3	11.1	9.4	16.9	4.6	9.5	20.6
C	5.6	6	27	12	7.8	15.3	3.4	8.1	20.1
D	4.2	4.8	9.5	6	6.3	8.5	8	7.6	13.6
矯正	22.5	27.7	30.2	27	21.9	28.8	41.4	31.9	29.3

B : 0.7 ~ 0.9 C : 0.3 ~ 0.6 D : 0.2 以下 矯正 : メガネやコンタクトを使用

目を休める方法紹介

### すぐにできる 20-20-20 ルール



目を休める方法として「20-20-20」ルールを紹介します。それは、作業時間が20分経ったら20秒間、20フィート(6m)先をみて目を休めるという方法です。6mは教室の前から一番後ろぐらいの距離です。簡単でしょ？

裏面をごらんください

## 目を大切にする習慣を身に付けよう



9月25日、9月30日～10月3日まで養護教諭の教育実習生として 大学より 先生が実習しています。今回は 先生より保健目標達成のポイントを記事にしてもらいました。

皆さん、10月10日は目の愛護デーです。これにちなんで今月の保健目標「目を大切にする習慣」について紹介します。これを機に目に優しい習慣を心がけてみましょう。

### ～目が疲れているサイン～

- 目が重い
- 目が痛い
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 充血する
- 頭痛
- 首や肩の凝り
- いらいらする
- 吐き気



### ～そんなときは～

- 目を温める
- 遠くを見る  
特に山や木を見ましょう
- 目を動かす  
上下左右、ぐるっと一周  
動かしましょう
- 長時間の作業を避ける  
こまめに休憩しましょう
- 正しい生活習慣を送る



目が疲れているサインやそんな時の対処法を知ることができましたか？

対処法は予防にもなるので目が疲れたと感じる前にこれらのこと普段から意識して目を大切にする習慣を身に付けていきましょう

おうちの人やまわりの人にも伝えてみんなで目を大切にしていきましょう。



## 目のストレッチをしよう!!



mission: ①～⑩までの数字を順番に指でさしてみよう。

◆ ゲームや読書で疲れた目に！バラバラな数字をさがし、目を動かしてストレッチしよう。

