

ほけんだより



令和5年 10月
第一中学校 保健室



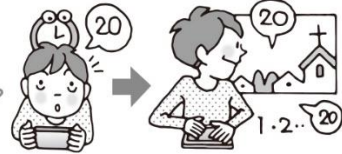
今日は目の健康について考えてみましょう。

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

………大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール*** を覚えておきましょう。………

画面を**20**分以上見たら



20フィート（約6m）離れた
遠くを**20**秒眺める

10代でも老眼!?

また、近視だけでなく…



の危険があります!!

スマホやゲームをしていて、ふと画面から眼を離すとまわりがぼやけてみえることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名はありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかりみていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

上の20のルールで目を休めましょう。画面と目を近づけすぎないようにすることも大切です！

実は多い 10月の交通事故

1位	5月 → 349件
2位	10月 → 327件
3位	4月 → 317件



（警視庁
歩行中児童の交通事故の特徴等について）

子どもの歩行中の事故件数が多い月です。入学したばかりの4月と『慣れ』が出てくる5月に多くなっています。そして、第2位が10月。日の入り時刻が早まってくるのが理由だと言われています。

事故を防ぐためには、『早めの帰宅』を徹底することが大切です。運転手からも見えにくくなってしまっています。しかし、習い事などで遅い時間に外出することもあると思います。自転車の乗り方やかさのさし方も気をつけましょう!! 反射板を使用したり明るい服装や物を身につけたりすることも事故防止のひとつになるかもしれません。



各医療機関、インフルエンザの予防接種の予約が始まる頃です。今年は夏から流行し始め心配されていると思います。医療機関に入ってくるワクチンが少ない状況もあるようで打ちたいときに打てないことも考えられます。特に3年生やその家族の方など早めに対策をとれるようにしてください。抗体ができるまでに2週間。抗体の免疫は約3~5ヵ月と言われています。大切な日など、逆算して接種する時期など計画的に家族で話しておきましょう。

