

保健だより 10月

福島市立飯野中学校
保健室
2016. 10. 17

朝晩は寒くなり、季節はすっかり秋になりました。夏や新人戦の疲れ、気温の差で体調を崩しやすい時期だと思います。早寝・早起き、バランスのとれた食事で体力をつけられるようにしていきましょう。

10月保健目標【目の健康を考えよう】



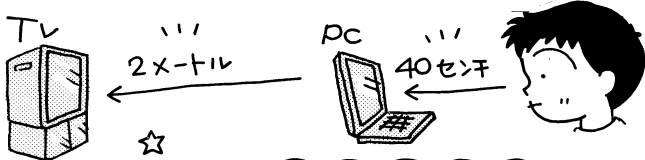
☆ 10月10日は「目の愛護デー」 ☆

目を愛して護（まも）ると書きます。みなさんは、自分の目を大切にしていますか。暗い場所で本を読んだり、テレビやゲームの画面を長時間続けて見ていたりすると、視力は低下していきます。10月は特に意識して、目に優しい生活を心がけてみましょう。

目の愛護デー♡ 大切な目 普段からケアしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

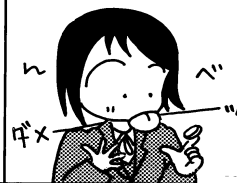
視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

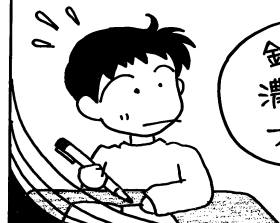
度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。



コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



鉛筆の芯はBくらいの
濃くて読みやすいものが
オススメだよ！



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

☆コンタクトレンズ☆

コンタクトレンズは、乱視の矯正など、眼鏡よりも優れている点もありますが、目の角膜に直接つけるものなので、目の病気やトラブルにつながる可能性があります。そのため、コンタクトレンズを使用する場合は、装用時間やレンズのケアなど、装用方法をきちんと守ることが大切です。

【コンタクトレンズの長所・短所】

～長所～

- 眼鏡では矯正しにくい乱視なども矯正できる
- 視野が広がる
- 運動をしてもずれにくい
- 見た目の印象が変わらない
- 左右の視力差がある場合、眼鏡では眼精疲労が起きやすいが、コンタクトレンズでは起こりにくい

～短所～

- 眼鏡では起こらない眼障害が起こる
- レンズケアの手間がかかる
- 眼鏡よりもコストがかかる

☆眼科受診について☆

1学期の健康診断の結果、視力に異常がみられた人（B以下の人）は、学校生活をより充実させるためにも早めの眼科受診をお勧めします。

また、学校での健康診断は、問題や疑いを事前に把握するためのスクリーニング検査です。専門医を受診した結果、問題なしと判断されることもあります。



コンタクトレンズ、メガネの定期検診…してる？



☆保護者の皆様へ☆

先月末、福島市の保健師さんを講師にお招きして、1年生を対象に「喫煙防止教室」を開催しました。たばこが身体へ与える影響や、自分の健康は自分で守っていくことの大切などを学びました。また、保健師さんから資料を頂きました。全家庭へ配付いたしますので、お読みいただければと思います。よろしくお願いいたします。