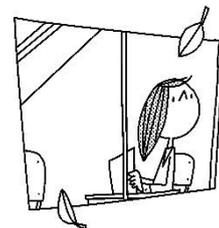


ほけんだより 10月号

令和4年10月7日(金)
港区立高松中学校 保健室
養護教諭 岩田唯奈



いよいよ来週は中間考査です。寒暖差が激しい時期となっていますが、体調管理に気を付けて、万全な状態で中間考査を迎えられるようにしましょう。

来る10月10日は「目の愛護デー」です。日々酷使している目、この機会に労わってみてください。

『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

～保健室より～

10月10日は「目の愛護デー」ということで、高松中学校生徒の視力の情報をお届けします！4月の視力検査では、学業に支障がある状態の生徒が、全校の **77% (222人)** いました。その中でも、**25% (55人)** の人が眼科に行って治療を受けています。是非この機会に、自分の見え方に違和感があるかどうか、振り返ってみましょう！