



朝晩はめっきり涼しくなり、深まる秋を感じます。
先日のスポーツフェスティバルもとても盛り上がりましたね。スポーツの秋を満喫できました。日中はまだ汗ばむ日もあり、体温調整がうまくできず、体調を崩している人も多いようです。毎朝の検温、健康チェックで体の声をしっかり聞いて早めに休養することが大切です。何はともあれ、「睡眠と食事」をしっかりとりましょう！！

10月保健目標「目を大切にしよう」



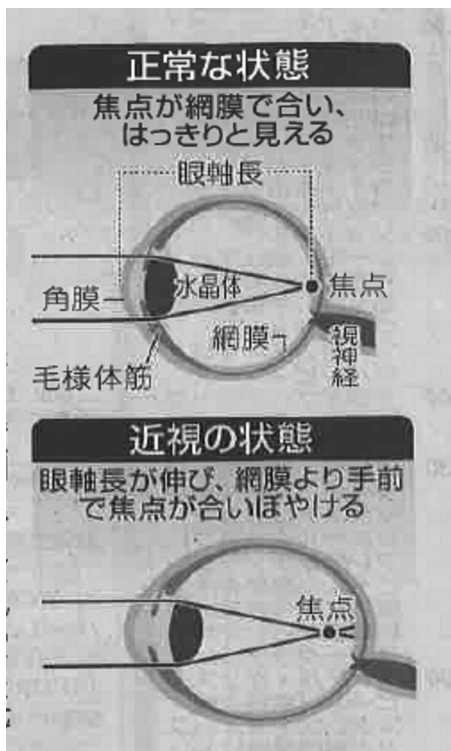
黒板の文字は、しっかり見えていますか。視力検査を行ったのは4月です。約半年経ちますので、視力が低下している人、眼鏡やコンタクトレンズの度数が合わなくなってきている人もいると思います。**保健室では、いつでも視力検査ができます。放課や業後など、都合がよい時に来てください。**

※定期健康診断、視力検査の結果、片眼でもB以下だった人には、「受診のすすめ」を渡しましたが、受診しましたか。用紙をなくしてしまった人は、再発行しますので担任の先生に言ってください。また、眼科を受診しないで、直接眼鏡を作成した人は、購入店での証明は不要です。用紙の余白にそのことを書いて提出してください。
まだ受診していない人は、保健室での視力検査を受けることをおすすめします。

小中学生 止まらぬ視力低下



新聞の見出しに気になる文字を見つけました。
『視力1.0 (A)未滿の小中学生の割合が過去最多。文部科学省の学校保健統計調査で、こんな実態が明らかになった。スマートフォンやパソコンなどの画面を見る時間が増えたのが原因と考えられ、コロナ禍による「巣ごもり」が拍車をかけている』と書いてありました。



人間は近くの物を見るとき、眼球の手前から奥を指す「眼軸長」(左図参照)を伸ばしてピントを合わせます。近くの物を長時間見続けるなどした結果、眼軸長が適切な長さより伸びきってしまった状態が近視です。スマホやタブレットを長時間見ることによって、目に負担がかかります。特にスマホは画面が小さく、顔を近づけて見るため、目の負担が大きくなります。特に寝転がって見る人が多い人は要注意です。眼軸長は一度伸びると戻らないため、遠くの物を見るときにピントが合わずにぼやけてしまいます。

(8月20日 中日新聞より)

9年生保護者の皆様へ

修学旅行事前検診を10月7日(木)9時より行います。予備日はありませんので、当日検診を受けられるようご理解とご協力をお願いします。

また、事前健康調査票は、10月8日(金)までに提出してください。

【ブルーライトの話】



パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明に多く含まれているブルーライト。ブルーライトは、人の目で見ることのできる光の中でも、紫外線の次にエネルギーが強く、角膜や水晶体を通り越して、網膜まで到達します。睡眠リズム（サーカディアンリズム）を整えるには、ブルーライトを含んだ太陽光を浴びることが重要ですが、過度にブルーライトを浴びることは全身に悪い影響を及ぼすと言われています。特に、からだが睡眠の準備をし始める夕方から夜にかけて、ブルーライトを浴びすぎると、「メラトニン」（睡眠のホルモン）が分泌されにくくなり、体内時計が狂ってしまいます。現代社会は、ブルーライトを浴びずに生活することは不可能です。でも、少しの工夫である程度コントロールできます。

＜こんなことに注意しましょう＞

- ・パソコンやスマートフォンは、寝る前にはしない！（布団の中での使用はNG！）
- ・目と画面の距離は近づけすぎないようにする
- ・パソコンの作業を長時間しなければならない時は、ブルーライト専用の眼鏡やフィルムを使用する

（参考資料：ブルーライト研究会HP）

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- ☒ 重たい ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元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、窓の外の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。