

ほけんだより

瀬戸市立南山中学校
平成 26 年 10 月 9 日

肌寒い日が増えてきました。のどの痛み、発熱などの「かぜ」の症状を訴える人も目立ち始める時期です。体調管理に気を配りましょう。

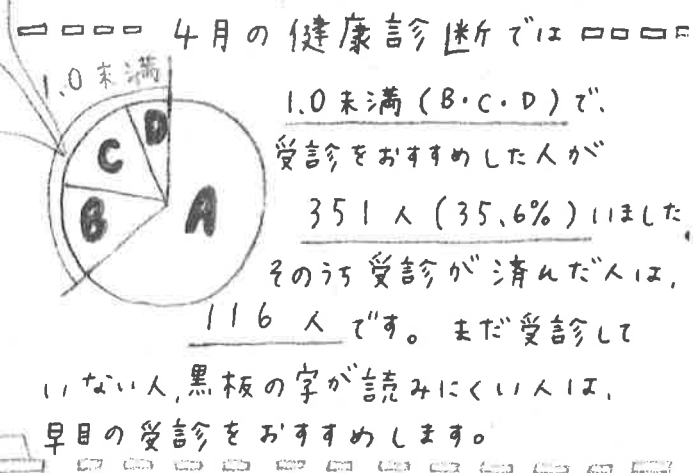
黒板の字 読めるかな？ 10月10日は愛護デーだよ

一番後ろの席から黒板を見てみよう！

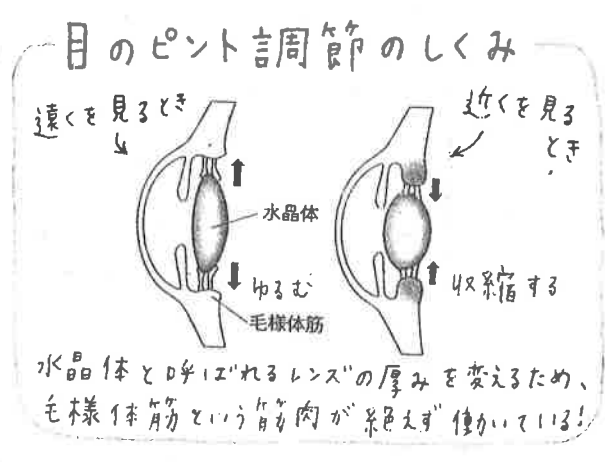
- A: 1.0 以上**
教室のどこからでも、黒板の字がはっきり見える。
- B: 0.7 ~ 0.9**
後方の席でもほとんど見えるが、小さい文字だと見えにくい。
- C: 0.3 ~ 0.6**
真ん中より前の席でも、小さい文字は、見えにくい。
- D: 0.3 未満**
教室の一番前の席でもめがね、コンタクトレンズがないと、はっきり見えな

中学生の頃は、大人と比べて、視力が変化しやすい時期。見えにくいのをほかっておくと、視力がどんどん悪化することもあります。

視力低下の原因には、目がピントを合わせる機能が低下していること（「調節けいれん」）が多いですが、病気が原因のこともあります。また、近視がすすめば、将来、網膜剥離などの目の病気にもかかりやすくなると言われています。



視力が気になる人は、保健室でも検査できますよ！



読書やゲームなど、近くを見る作業を続けていると、目の筋肉が縮んだ状態が続いて、目の筋肉はこってしまいます。この「こり」が長く続くと、頭痛や視力低下の原因になります。

疲れ目

には

- お湯などで温めたタオル
- 目を動かす
- 休憩中に見てみよう
- 遠くを見る
- 温める