

ほけんだより 10月号

学校保健目標：自他の生命を尊重し、健康でたくましくなろう

瀬戸市立幡山中学校

令和7年 10月7日

保健室

朝晩と日中の気温の差が大きくなり、体調をくずしやすい時期になりました。長袖の上着を脱ぎ着して服装で調整したり、十分な睡眠をとったり、バランスのよい食事をとったりして体調を整えてください。



10月保健目標

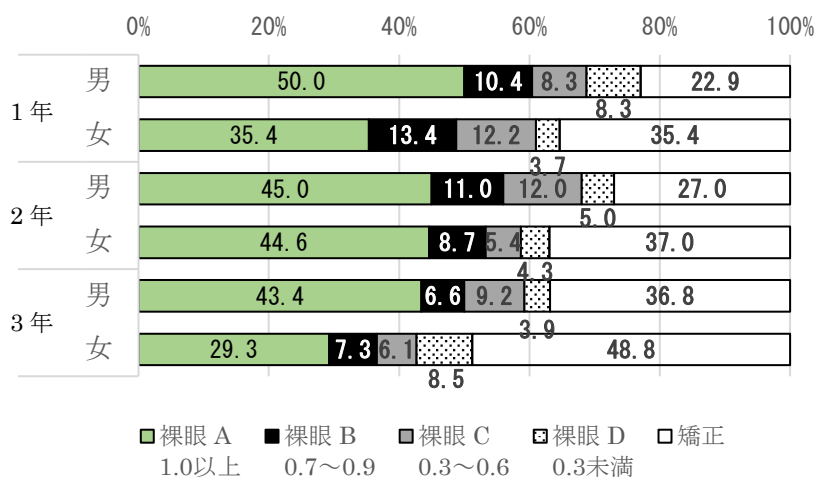
目を大切にしよう



10月10日は「目の愛護デー」です。ふだん、日常生活を送っているだけで、目を酷使しています。あなたはスマホやタブレットを1日にどのくらい使っていますか？スマホやタブレットは日々の生活に欠かせませんが、画面から強い光を発していて、その刺激は目から入り脳へと伝わります。特に、質のよい睡眠のためには、寝る前には強い光を見ないことが大切です。また、長時間の使用で目の筋肉が緊張状態となり、目のピント調節が低下してしまうことがあります。意識して目を休めるなど、目に優しい生活を心がけましょう。

中学生で近視の人は、約60%と言われています。「何だか前より見えにくくなった」という人はいませんか。

◇◇ 4月 視力検査の結果 ◇◇



A (1.0 以上)

一番後ろからでも黒板の字が見える

B (0.7~0.9)

真ん中より後ろで、ほとんど見えるが、小さな字は見えにくい

C (0.3~0.6)

真ん中よりも前でも小さな文字は半分くらいしか見えない

D (0.3 未満)

一番前で、メガネやコンタクトがなければはっきり見えない

「目がしょぼしょぼする」「目が痛い」「目が乾く」「目がかすむ」「目が充血する」「頭が痛い」「首が痛い」「肩や腕が痛い」といった症状は、疲れ目のサインです。気になることがあったら放置せずに眼科に行きましょう。また、メガネやコンタクトレンズを使用している人は、度が合っているのか定期的に点検してもらいましょう。

■30分に1回休憩する 	■目を温める 	■部屋を明るくする 	■遠くの物を見る 	■スマホやタブレットの画面と目の距離は30cm離す 	■外で過ごす時間をつくる 1日2時間程度
------------------------	-------------------	----------------------	---------------------	--------------------------------------	---

