

ほけんたより

【今月の保健目標】

目の健康について考えよう

令和5年10月6日(金) 石垣第二中学校保健室

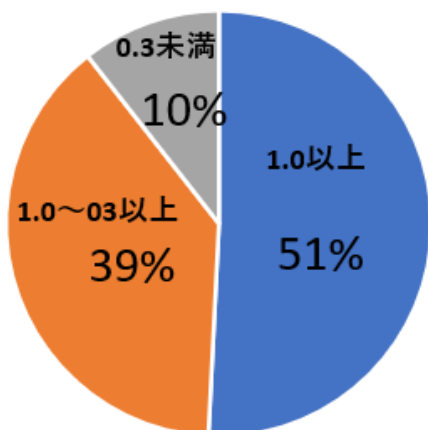


皆さんは、目に優しい生活できていますか？目は私たちにとって、とても大切なものです。目を休め、正しい姿勢を意識するなど、目の健康について考える機会にしましょう。

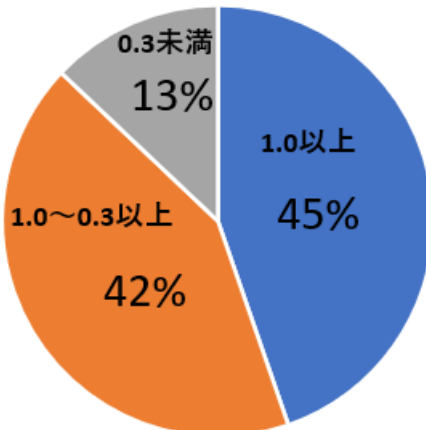
また、1学期の視力検査の結果で、病院受診を勧められた人は、早めに病院を受診しましょう。今の席で黒板が見えにくい等、困っていることがある人も担任の先生や保健室まで相談して下さい。

R5 視力検査の結果

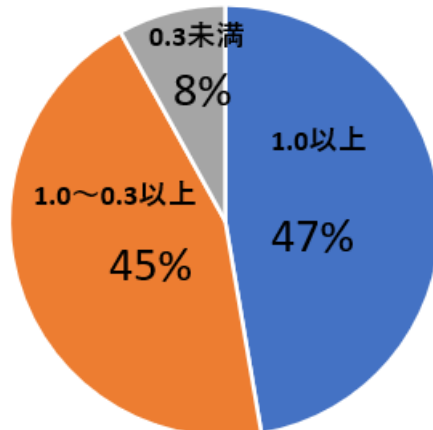
1年



2年



3年



○学年が上がるにつれ、視力の低下が進んでいます。また、半数の生徒に視力低下がみられました。沖縄県の中学生の健康課題の第2位が視力低下となっています。



<保護者の皆様へ>

☆10月に入り、インフルエンザの発生が増えてきました。手洗い・うがい・換気・睡眠をしっかりとするなどの健康管理をお願いします。インフルエンザにかかった場合には、回復届けの提出をもって、「出席停止」となります。本校HPよりダウンロードするか、学校へ連絡下さい。

インフルエンザの出席停止期間：発症した後5日間を経過し、かつ解熱後2日間を経過するまで

☆むし歯・視力の低下で治療を勧められた生徒は、早めに病院を受診しましょう。

☆1学期の健康診断にて、視力・聴力・心電図・尿検査を受けていない生徒対象に11月15日・16日に今年度最後の日程が組まれました。必ず、受診して下さい。対象者には、個別でお知らせします。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



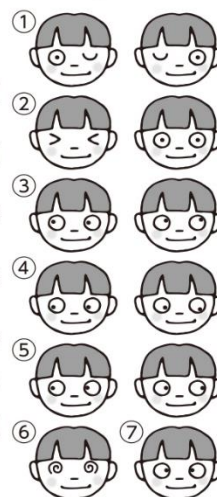
※参照：日本眼科医会ホームページ

やってみよう

目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク..... 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。