

# 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

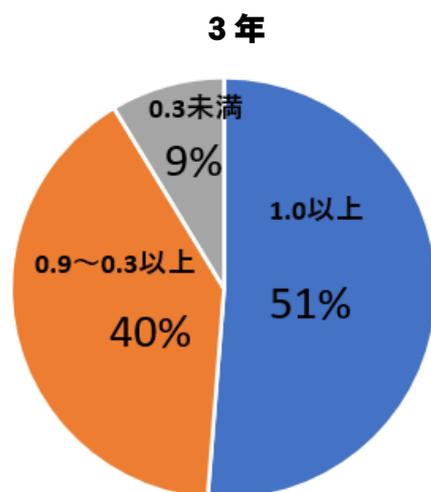
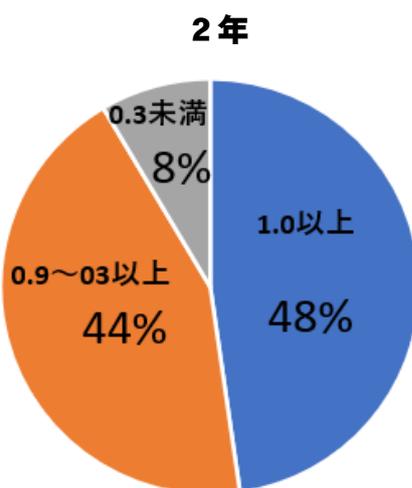
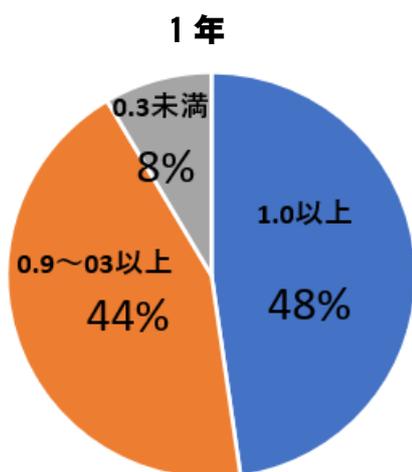
令和6年10月3日(木) 石垣第二中学校保健室



日頃から自分の目を大切にしていますか？目を使いすぎていませんか？私たちの目は、近くの物を見るとき、よく見えるように筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまり、スマホやタブレットを見ている間、ずっと目は緊張したままです。大切な目に疲れが溜まらないように気をつけましょう。

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。

## R6 視力検査の結果



○約半数の生徒がメガネやコンタクトをつけての矯正視力で1.0以上を保っている状態です。その中でも、メガネやコンタクトの度数が合わず、病院受診を勧められている生徒も多数いました。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。

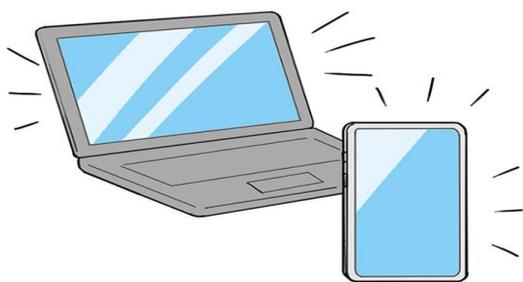
### <保護者の皆様へ>

☆今年度、視力・聴力・心電図・尿検査を受けていない生徒対象に 11月6日(水)・7日(木)の2日間、石垣市より今年度最後の日程が組まれました。対象者には、個別でお知らせします。

☆1学期の三者面談にて歯科・視力・聴力等の治療を勧められた生徒は、早めに病院を受診しましょう。病院受診が済んだ生徒は受診報告書を保健室まで提出してください。

☆登校後すぐから、体調不良を訴えたり、睡眠不足で眠いと訴え来室する生徒が多いです。元気に1日を過ごせるように、朝の健康観察・早めの就寝声かけをお願いします。

# 夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



## 「コンタクトレンズ」は医療機器です

視力を矯正するためのコンタクトレンズ。かの有名なイタリアの科学者レオナルド・ダ・ヴィンチがその原理を発見したそうです。

そんな古い歴史を持つコンタクトレンズですが、最近では、1DAYタイプ（使い捨てタイプ）、一定期間（2週間や3週間など）洗浄や消毒をしながら使うタイプ、おしゃれのためのカラーコンタクトレンズなどさまざまなものがあります。

コンタクトレンズは医療機器なので、コンタクトレンズを使用する場合には、眼科を受診することが必要です。眼科医の先生に眼に合った度数のレンズを処方してもらい、レンズを装着したときの眼の状態を確認してもらいましょう。



## ぐっすり眠るために 睡眠環境を整えよう



布団やシーツなど寝具は清潔に。特に自分に合った枕を使う。



寝る前にスマホは使わない。寝るときには部屋の電気は消す。



寝る1~2時間前にぬるめのお風呂に入ってリラックスする。