



まだまだ暑い日は続いていますが、朝晩が涼しくなってきた、やっと「秋」らしさを感じることが増えてきました。9月は、2年生の宿泊学習にはじまり、新人戦や合唱祭の練習など様々な行事があり、あっという間に過ぎたと感じる人が多いかもしれません。充実した日々ではあったとは思いますが、疲れてはいませんか？10月は寒暖差が激しくなり、体調を崩しやすい季節となります。無理はせずに、体調に気を付けながら、健康に10月も過ごせるようにしましょう！

〈今月の保健目標〉

目の健康を考えよう



コンタクトやメガネの

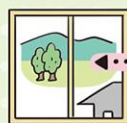


度数は合っている？

## 10月10日は目の愛護デーです！

毎年10月10日は、「目の愛護デー」です。「目の愛護デー」とは、10月10日の10を、右にかたむけると、眉毛と目のように見えることから、目のことを知り、大切にしようという日です。みなさんは、目に優しい生活を心がけていますか？次の項目をチェックしてみましょう！勝田二中の視力B以下の生徒の割合は、約55%です。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ とくどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



2人に1人は視力B以下です。視力は、一度落ちてしまうと元には戻りません。ですので、視力低下を防ぐためチェックがつかなかったところの生活を見直し、目の健康を守りましょう！



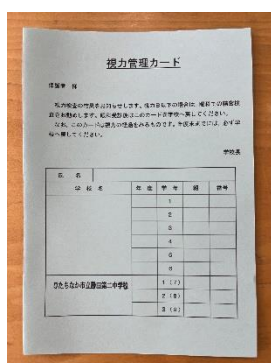
### ○視力管理カードについて○

4月の視力検査後に、視力B以下の生徒に「視力管理カード」を配付し、病院（眼科）へ行くように勧めました。

病院を受診し、視力管理カードを提出してくれた生徒、ありがとうございます！まだ提出していない生徒は、早めに病院を受診して結果を記入してもらいましょう。病院を受診したけれど提出していない生徒はすぐに提出してください。また、病院は受診せず眼鏡の度数変更だけをした生徒はそのことを記入して提出してください。

このカードは3年間使いますので、必ず学年が上がるまでには学校へ提出するようにしてください。

よろしくお願いします！



### スマホの不適切な使用による「急性内斜視」に注意！

近くのものを見る時は、左右の目を内側に向ける筋肉が縮み、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

○ ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感が分かりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために…

- 1日のスマホの使用時間を短くする。
- スマホを見る時は画面から目を30cm以上離す。
- 20～30分に1回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する。