



「秋の日はつるべ落とし」と言うことわざがあるように、他の季節に比べて秋は急速に日が暮れます。井戸の釣瓶(つるべ)が落ちるように早く沈み、暮れてしまう秋の日暮れが早いことのたとえです。実際に最近は、昼が短く、夜が長くなってきました。

これからどんどん気温が下がってきますが、特に朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。一日の中で急に気温が上がることもあるのもこの時季の特徴です。こまめに天気予報をチェックして、衣服で調節することをしっかり心がけ、かぜや体調不良を予防しましょう。

〈今月の保健目標〉

目の健康を考えよう



10月10日は目の愛護デー



デジタル画面に接する時間がかかなり多くなり、「目」の健康への影響が懸念されます。本校は、裸眼視力「A」の生徒が全国平均と比べると少なく、メガネ・コンタクトレンズを使用している人は男女ともに全国平均を上回っています。

裸眼視力が「B」「C」または「D」の生徒の全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、8～9割は近視であることが指摘されています。そして近視になると、大人になってから目の病気にかかりやすくなるのが分かってきています。近視は予防や早期発見が重要です。視力管理カードが手元にある人は、早めに眼科を受診しましょう。

～視力 A・B・C・D
って?～

○ A【1.0以上】

一番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています。

○ B【0.7～0.9】

席が後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます。

○ C【0.3～0.6】

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいですが。

○ D【0.2以下】

前の席でも黒板の見え方は十分とは言えません。

☆ 視力低下や近視の予防にできること ☆

○ できる限り、近いところを見る作業は短くする

▷タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見続けないようにしましょう。目を休めるルールを決めて実行するなど、「自分の目は自分で守る」意識をもつことが重要です。

▷タブレットやゲーム機などを使うときは、次のような点に気をつけましょう。

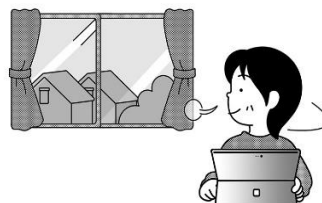
目は画面から30cm以上離す

背筋を伸ばし、姿勢を良くする



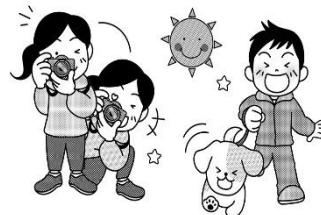
部屋を十分に明るくする

30分に1回は、20秒以上目を休める



○ 屋外で過ごすことを増やす

なるべく多くの時間を外で過ごした方が、近視になりにくいと言われています。



熱中症や紫外線などへの対策も忘れずに。直射日光の当たらない建物の影や木陰で過ごしても、近視予防に効果はあります。

