

ほけんだよ！



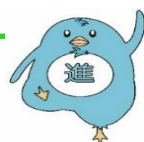
勝田二中 NO.6
R5.10.2 発行

記録的な暑さだった夏が過ぎ、やっと涼しく感じる日が増えてきました。「芸術の秋」です。合唱祭に向けて、学校中から素敵な歌声が響いています。また、「スポーツの秋」「読書の秋」と、何をするにも快適でよい季節。そして「食欲の秋」…食べ物がおいしい時季でもあります。夏の暑さの疲れを、さまざまな面からうまくリフレッシュしたいものです。

日によって気温差が大きくなることがあります。天気予報を確認するなどして、その日の気候を意識しましょう。こまめに衣服で調節することをしっかり心がけたいものです。

〈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」以上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。特に女子が多く、約半数の生徒が矯正しています。

「A」以外の人に受診勧告をしています。現時点で受診したという報告のあった人は、全体の43.1%です。まだ受診していない人は、早めに受診されることをおすすめします。受診したら「視力管理カード」をご提出願います。

☆大切な目の健康を保つために、こんなことに気をつけましょう☆

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない(1時間使ったら、10分は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養をとる
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける

●画面から目を30cm以上離す(猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

OFF

～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。

○ 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。



学年別裸眼視力の割合

