

保ってステーション 10月

令和7年10月10日

浅野川中学校

保健室

10月の保健目標

目を大切にしよう

朝晩冷え込むようになり、ようやく秋の訪れを感じるようになりましたね。この時期、日中との気温の変化で体調管理が難しい為、風邪を引く生徒が増えてきます。衣服などで調節して風邪などひかないように気をつけましょう。

10月の保健行事

29日(火) 性教育講演会(2年)

浅中でも風邪を引いている人が増えてるよ！

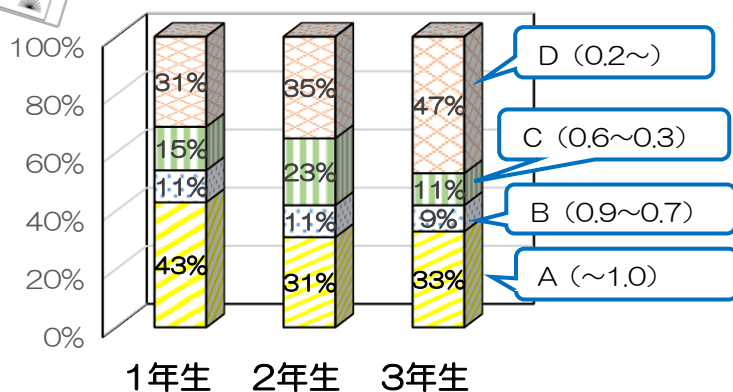


目の愛護デー

あなたの視力

は大丈夫？

視力検査結果(裸眼視力4月)



視力が「C以下」の生徒は、1年生 46%、2年生 58%、3年生 58%です。特にDの生徒が3年生で47%と最も多く、学年があがることに増えている。

黒板の字、読めるかな？

A : 1.0以上
一番うしろからでも黒板の字が見える

B : 0.7~0.9
まん中よりうしろで、ほとんど見えるが小さな字は見えにくい

C : 0.3~0.6
まん中より前でも、小さな文字は半分くらいしか見えない

D : 0.2以下
一番前でも、メガネやコンタクトレンズがなければはっきり見えない

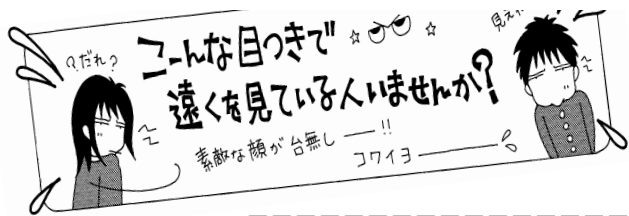
目に優しい生活してますか？

視力が悪いと、授業はもちろん運動(部活)時でも自分の力が発揮できません！

当てはまるものがあるれば、目が疲れているサイン！

目の疲れをチェック！

- ① 目がショボショボすることがある。
- ② ぼやけて見えることがある。
- ③ 目の奥が痛むことがある。
- ④ 目が充血しやすい。
- ⑤ 首や肩がこる。



近視の原因は目の緊張にあります。近くを見続ける時間が長くと、目の筋肉が緊張したままになり近視が進行しやすくなります。近視を防ぐために目を休ませることを意識した生活を心がけましょう。

目にやさしい生活のポイント

✓姿勢を正しくする



本を読むときは、目から30 cm、テレビを見るときは3m離れてみるようにしましょう。

✓目を長時間使わない

目の疲れを感じたら、目を休めましょう。目を休めるには遠くの景色を見ることがおすすめです。



✓栄養をしっかりとる



好き嫌いをなくし、きちんと食事をするようにしましょう。

✓目の体操をする

- ① 両手を前に出して人差し指を立てる。
- ② 左右の指の先を、頭を動かさずに交互に見る。
- ③ ②を10秒くらい繰り返す。

視力のあれこれ！

その1

メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。

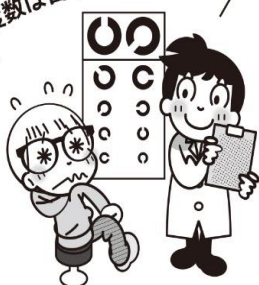
— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



その2

度数は合っていますか？



メガネも定期点検を

その3

