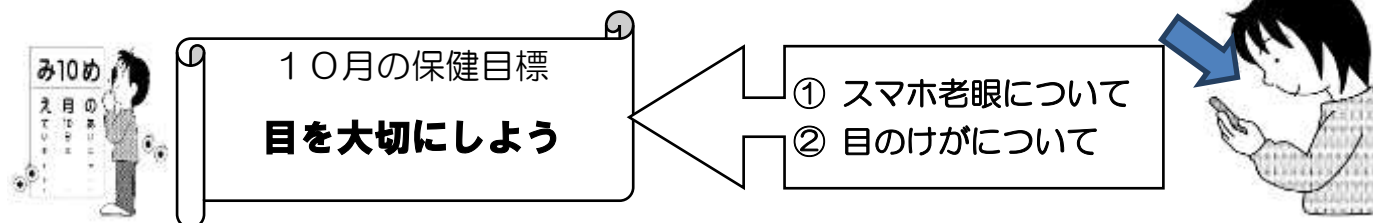


ほけんだより10月

平成29年10月2日
川口市立東中学校
保健室 NO、7

10月10日は「目の愛護デー」です。今月の保健目標は、「目を大切にしよう」ですが、「目を大切にする」とは？みなさんの身近なことから「目の健康について」考えてみましょう。



① スマホ老眼 *加齢による老眼とは違います。

最近、加齢による老眼のような目の症状を起こす「スマホ老眼」が増えているとのこと……。原因、症状についてセルフチェックしてみましょう。

【原因】 水晶体の厚さを調節する毛様体筋の力（ピントを合わせる筋力）が弱くなるのが原因です。小さな画面を至近距離で長時間見続けることにより起こる症状だと言われています。

【症状】 （毎日4～5時間使い続けると、より症状が起きやすい。）

- 遠くのものはよく見えるので、近くのものが見えにくい。 □ 夕方になると見えにくい。
- 小さい字が見えにくい。 □ ピントが合いにくい。 □ まぶたがけいれんすることがある。
- 目の疲れ、かすみ、肩こり、頭痛、吐き気

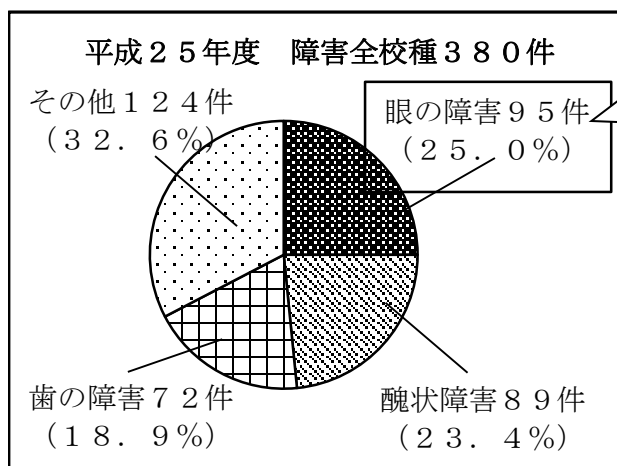
【予防】

- 使用時間をコントロール（アウトメディア強化週間だけでなく、日常生活上の注意！）
- 目から40センチ以上離し（手のひら二つ分）、続けて1時間以上使わない。
- 意識してまばたきをする。（ドライアイ予防、ストレッチ）

② 目のけが

平成25年度に日本スポーツ振興センターが給付した障害（病気やけがが治った後に後遺障害が残った場合）全380件のうち、眼の障害件数は95件で、全体の25%を占めています。この傾向は毎年変わらないということです。

ボール等がぶつかる、人（相手）とぶつかる等が原因であることが多いです。ボールを使う種目は注意したいけがですね。



野球、テニス、ソフトボールが特に多いです。

【予防】

- 周囲の安全確認。
- 道具の安全確認。
- 周囲の人との余裕のあるスペース。
- 防具の整備。



どっちが正しい？ スマホと目の関係

こちらにも注意！

スマホやパソコンを
使っているときは、
まばたきの回数が減ることがある。



答え ①

・近い距離で長時間画面を見続けていると、まばたきの回数は減ります。まばたきが少ないと、目の表面を流れる涙が少なくなり、「ドライアイ」になりやすくなります。1時間以上の連続使用は控えましょう。意識してまばたきも効果的。

急 スマホ首 あなたはどこにあてはまる？



（ 肩痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ、平んな症状はありませんか？
自分でチェックするのは難しいので、お反らう同士で「角度チェック」してあげませんか？ ）

保護者の皆様へ

色覚の検査について

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合に見られます。色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがあります。日常生活上支障があることは多くありませんが、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあります。また、本人や保護者の方が気づいていない場合もあり、進路や職業選択に当たり、自分自身の色の見え方について知っておくことも大切です。

そのため、学校では4月に記入していただいている保健調査票からの抽出者や希望者を対象に色覚の検査を実施しています。なお、学校での検査はスクリーニング検査（選別検査）で、色覚異常を診断するものではありませんので、その疑いがあった場合には、眼科受診をお勧めいたします。検査を希望される場合や色覚についてのお問合せがありましたら、保健室までご連絡ください。

新郷地区地域学校保健委員会 第三回 アウトメディア強化週間 実施のお知らせ

今年度3回目の取組です。今回は、事前にプリントを配布します。目標を決めて、取り組みましょう。評価と感想は家の人にも記入をお願いします。

期間：10月9日（月）～15日（日）

方法：10月6日（金）プリント配布

①各自でアウトメディア強化週間の目標を決め、配布したプリントに記入。（家で保管する。）

②期間中は、目標達成できるようにアウトメディアを意識して生活する。

③評価と感想の記入（自分と家の人から）

④10月16日（月）プリント提出

*中間テスト1日目ですが忘れずに。

新郷地区地域学校保健委員会
—つなぐ・かかわる・スマホはじめて一人の関—

アウトメディア強化週間

<平成29年度 第3回アウトメディア強化週間>
 中学生のテスト前の期間（年間5回）をアウトメディア強化週間とする。
 ＊本庄中・新郷小・新郷南小：10月9日（月）～10月15日（日）
 ＊立井中・東本郷小・新郷北小：10月13日（日）～10月19日（日）
 ・この期間にどんなこととして過ごすのか、目標を立てましょう。自分で立てた目標を達成できるように行動しよう！

◆アウトメディア強化週間とは、携帯電話、スマホ、テレビ、ゲームなどの使用時間を減らして、読書・勉強・お手伝い・家族と関らななどを過ごす期間です。

年 組 名前 _____

提出用

第3回目のアウトメディア強化週間に私は、

 （を減らして）

↓

◆上記の目標が達成できたかを評価しましょう。
 A ほとんどできた
 B 半分くらいできた
 C ほとんどできなかった

評価 感想（自分） _____

評価 感想（家族の人から） _____

10月16日（月）に担任の先生に提出してください。