

ほけんだより 10月

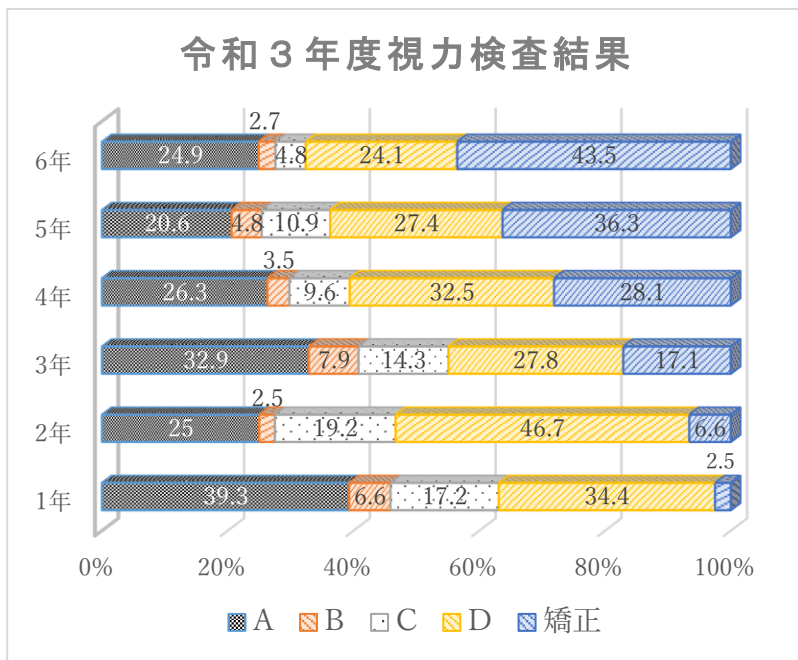
R 3.10.21 宇和島南中等教育学校 保健室

秋は新米や野菜や果物など、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わい、抵抗力を高めましょう。朝晩は、肌寒さを感じるようになりました。日中の寒暖差に注意して、こまめに衣服で調節して体調管理に努め、実り多き秋にしましょう。



10月10日は目の愛護デー

私たちの脳に送られる情報の約80%は目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官で起きている間ずっと働き続けてくれている目。この機会に目の健康について考えてみましょう。



左のグラフは、4月に実施した視力検査の結果です。例年、学年が上がるにつれて視力A（1.0以上）の割合が減り、矯正視力（コンタクトやメガネ常用）の割合が増える傾向があります。2年生については、昨年度から、視力Aの人の割合が少なく、視力Dの人の割合が高くなっており、視力の低下が気になります。

視力の低下は学習にも大きな影響を及ぼします。受診勧告書もらった人や、「黒板（ホワイトボードを含む）の文字が見えにくいな」と感じた時は、早めに眼科専門医で目の状態を診察してもらい、自分に合った視力矯正をしてもらいましょう。

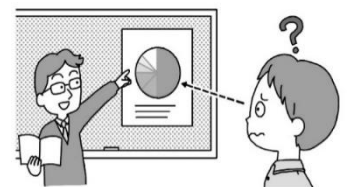
保護者の方へ～色の見え方について～

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推進されています。（公共施設・交通機関の案内表示など）。一方、学校では平成15（2003）年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』、『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことにお子さん本人も気が付いていない場合があります。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性の約0.2%が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せず使用されていることがあり、学校生活のさまざまな場面で「見えにくさ」を感じる可能性があります。

また、将来、進路や職業を選択するに当たり、自分自身の色覚特性を知っておくことは大切です。

お子さんの様子などからお気づきの点、また色の見え方について御不明な点などがありましたら、担任または養護教諭に御相談・御連絡ください。



疲れ目にさようなら

こんな目の不調は
ありませんか？



このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも…。

- 重たい 痛い かすむ しょぼしょぼする 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

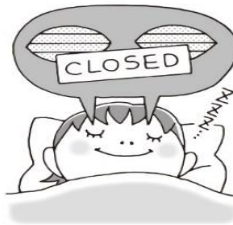
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



◆◆その香 困っている人がいるかも?◆◆

近年、化学物質過敏症やアレルギー体質等により、香水や柔軟剤、合成洗剤などに含まれる香料などの化学物質に敏感に反応し、不快に感じたり、咳や頭痛、めまいなどの体調不良を感じたりする人が増えています。自分にとってはいい香りでも、その香が苦手な人もいること、中には体調をくずす人がいるということを認識し、公共の場など多くの人が集まる所では、使用量の目安を参考に、適正量を守るなど、周りの人に配慮した使用を心がけましょう。

【使用の配慮が必要なもの】

香水、柔軟剤、合成洗剤、芳香剤、消臭剤、整髪料、シャンプー、コンディショナー、制汗剤、ハンドクリームなど

