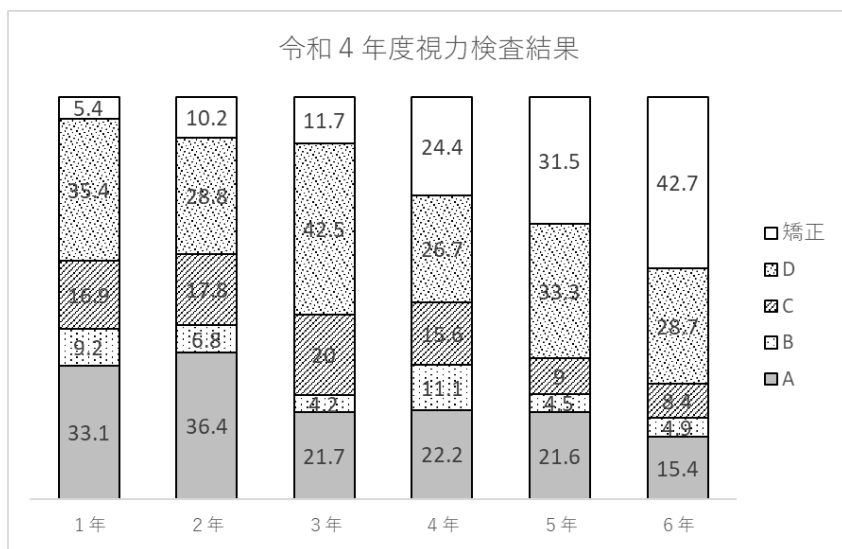


# 10月のほけんだより

R 4.10.1 宇和島南中等教育学校

校庭のイチョウの葉が色づくころとなりました。朝夕めっきり涼しくなり、部活動や学習活動に取り組むのによい季節です。本を読んだり、絵を描いたりして過ごすのもよいでしょう。10月10日は、目の愛護デーです。日ごろから、スマートフォンやタブレット等を使うことで駆使している目です。今月は特に、意識して目を休めるようにしましょう。

## 令和4年度の視力検査結果



視力がA (1.0以上) の割合が最も高かったのは、2年生で36.4%でした。次に1年生の33.1%、4年生の22.2%の順でした。

コンタクトレンズ使用者は、矯正視力のみ測定しました。

視力がB～Dの人は、早めに眼科受診しましょう。



レンズの購入は必ず眼科で

使用期限を守る

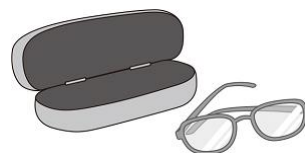
コンタクトレンズ  
正しく使えていますか？

レンズを触る前に手を洗う



寝る時はレンズを外す

外出するときにはメガネとレンズケース・洗浄液を携帯する



# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か……



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

## 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

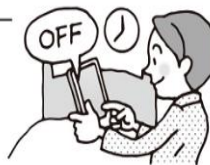
ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

## 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

## 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 新型コロナウイルス感染症について

「愛媛県BA.5医療危機宣言」は9月16日（金）をもって終了しましたが、9月17日（土）からは、感染警戒期「特別警戒期間」となっています。引き続き、感染予防対策及び感染回避行動の徹底をお願いします。