

ほげんだより 10月

天草中学校ほげんだより第10号

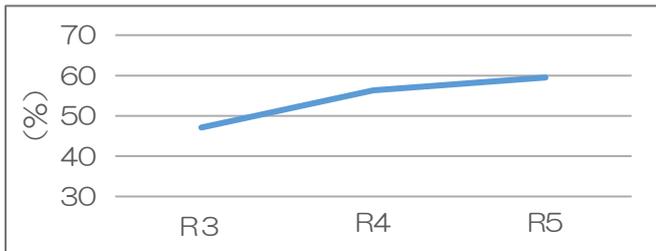
令和5年10月6日(金)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

10月10日は目の愛護デーです。

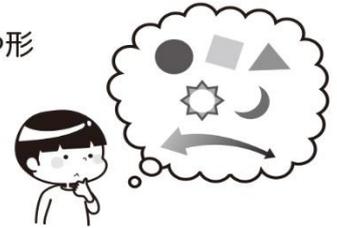
目は一生使っていく大切なものです。ゲームのしすぎやスマートフォンの見すぎは、疲れ目や視力低下の原因となります。ゲームやスマートフォンを見るときには、時間を決めて使用し、15分に一回は遠くを見たり、瞬きを多くしたりしましょう。視力低下予防のためには、屋外活動が効果的だそうです。

天草中学校の生徒の裸眼視力B以下の生徒は59.5%です。下のグラフは、ここ3年間の視力B以下の生徒の推移です。この3年間でB以下の生徒の人数は増えていることがわかります。



朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
 - ②色
 - ③明るさ
 - ④遠い近い
- などなど。

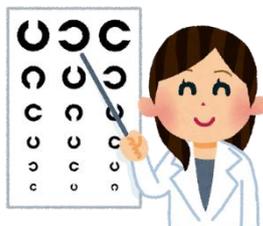


そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎではありませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。



朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっとチェンジしてみよう。



視力測定をします。メガネを忘れずに！

- 1年生：10月24日(火) 昼休み
- 2年生：10月25日(水) 昼休み
- 3年生：10月26日(木) 昼休み

こんなことはありませんか？

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っているかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなま。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。

少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

痛 なくても充血やかゆみ、目ヤニなど
があれば目の病気が隠れているかもし
れないので、コンタクトレンズを外して眼科に
相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽
い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があ
ります。ドライアイになると、涙が目
に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷
ができやすくなります。目が乾くなどの症状が
長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

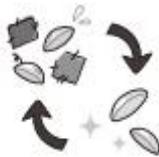
目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG!

コ ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続ける
と細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。
毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

当てはまれば
ドライアイかも？

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい!

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が
長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライ
アイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする

視力にはいろいろあるってホント？



み なさんが学校で受ける
視力検査は、遠くに静止し
ているものを見分ける力を
測っています。黒板の文字がふつうに読め
るかどうか、だいたいわかります。

他 にも視力には、動いているものを見る
動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、
近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるとい
われるくらい、いろいろな力を使ってがん
ばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで
疲れたなーと思ったときは、
目もしっかり休ませてあげてください。

