

TEEN'S HEALTH

10.
月号

R2.9.30
芦北町立湯浦中学校
保健室：草野

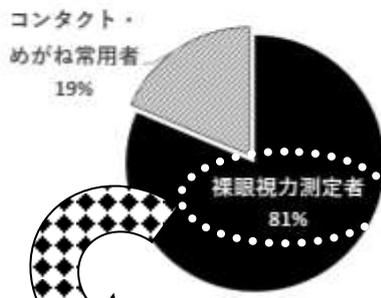
朝夕のひんやりした空気や刈り取られた田んぼの香り、少しずつ色づいてきた木々の葉から秋を感じます。この時期は一日の気温差が大きくなり、体調を崩しやすく注意が必要です。お互いに用心しましょう。



目の健康を考えよう!!



湯浦中生の視力（4月）



裸眼視力の内訳

■A)1.0以上 □B)0.7~0.9 □C)0.3~0.6 ■D)0.2以下

	A)1.0以上	B)0.7~0.9	C)0.3~0.6	D)0.2以下
全国	42.8	12.6	17.6	27.0
湯浦中	45.6	12.7	25.3	16.5

左のグラフは、4月の視力検査の結果です。湯浦中の19%の生徒は、日常、コンタクトレンズや眼鏡を利用しながら生活をしています。それ以外の81%の生徒の内訳は、帯グラフのようになります。全国平均とほぼ同じような結果ですが、視力C(0.3~0.6)と視力D(0.2以下)の人が多いことがわかります。

近年、子どもたちの視力は悪くなってきています。ただ、昔に比べ近距離での作業が増えるなど、環境に見合った視力になってきたという見方もあるそうです。

とは言うものの、やはり、自分で気をつけて生活することで、守られる視力があります。

- ◆**正しい姿勢**で勉強や読書をするよう心掛けてください。背中をまっすぐにして少し頭を前にかたむけた姿勢で、目と本の間を30センチくらい離しましょう。
- ◆**目の疲労を防ぐ**ために、1時間机に向かったら目を休ませましょう。ゲームなどは40分以上続けないようにしてください。
- ◆**部屋の照明**は明るすぎたり暗すぎたりしないよう、机に向かうときは部屋の明かりといっしょに、机のスタンド（照明）をつけるのが目によい明るさです。
- ◆視力C・Dの人は、必要な検査をして、適切な処置（コンタクトレンズやめがねの利用）をすることも必要です!!

「ブルーライト」って何？

ブルーライトとは、可視光線の中でも、強いエネルギーを持っており、目の角膜や水晶体で吸収されずに網膜までその光が到達します。近年は、その影響にも注目されていて、網膜へのダメージ、目の疲れ、目の痛みを引き起こす原因になっていると言われています。

また、夜遅くまでブルーライトを浴びていると、本来人間に備わっている生体リズム（太陽と同じリズムの身体活動）まで乱れさせてしまうというのです。

“自分の健康は自分で守る”という視点で、この機会にスマホやゲーム機器などの利用について考え、家の人と話し合ってみるといいでしょう。

【ブルーライトを発するもの】
パソコン、スマートフォン、ゲーム機器、液晶テレビ、LEDライトなど



保護者
の方へ

熊本地震の発生以降、熊本県教育委員会では県内の公立学校の児童生徒を対象に学期に1回、心のケアを目的にアンケートを実施しています（2学期は昨日行いました）。このアンケートでストレス得点が高い場合にはスクールカウンセラー（SC）の面談につながることになっています。芦北町を襲った豪雨災害から間もなく3か月。終わりの見えないwithコロナの生活。もしかすると不安を抱え、ストレスを上手に解消できないでいる子どもさんもいらっしゃるかもしれません。家での様子でお気づき等ありましたらお知らせください。保護者の方からの子どもさんに関する相談も受けてくださいます。まずは担当にお電話ください。お気軽にどうぞ。

★SC 来校日★・・・10/2（災害派遣SC）、10/16（緒方SC）【SC担当 養護教諭 草野】