

ほけんだより 10月

令和3年 10月 8日
 神奈川県立津久井高校
 定時制★保健室★

最近^{さいきん}は朝晩^{あさばん}の気温^{きおん}の差^さが大きい^{おお}く、夜^{よる}はかなり^{ひん}冷え込み^こみます。昨年度^{さくねんど}から、新型コロナ^{しんがた}ウイルス^う感染症^{かんせんしょう}予防^{よぼう}のために教室^{きょうしつ}の窓^{まど}とドア^{かど}を開放^{かいほう}しているの^{ので}、かなり^{ひん}寒^かく感じる^ひ人もいます。上着^{うわぎ}をもってくるなどして、服装^{ふくそう}で調節^{ていせつ}しましょう。

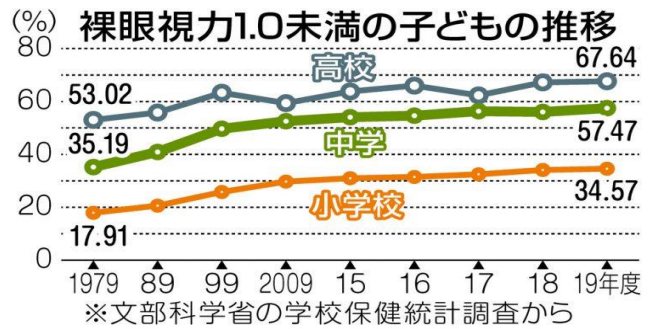


10月10日は目の愛護デーです。

(10の字をひっくり返すと眉毛と目に似ていることから、この日が目の愛護デーとなりました。)

目の健康について考えよう

右^{みぎ}のグラフ^{もんかしょう}は、文科省^{まいとしおこな}が毎年^{ほけんとうけい}行^いっている保健統計^{ほけんとうけい}調査^{ちやうさ}の視力^{しりよく}検査^{けんさ}結果^{けっか}の推移^{すい}です。小学校^{しょうがっこう}では過去^か40年^{ねんかん}間で1.0未満^{みまん}の人が2倍^ふに増えて^います。そのほとんどの人が「近視^{きんし}」です。

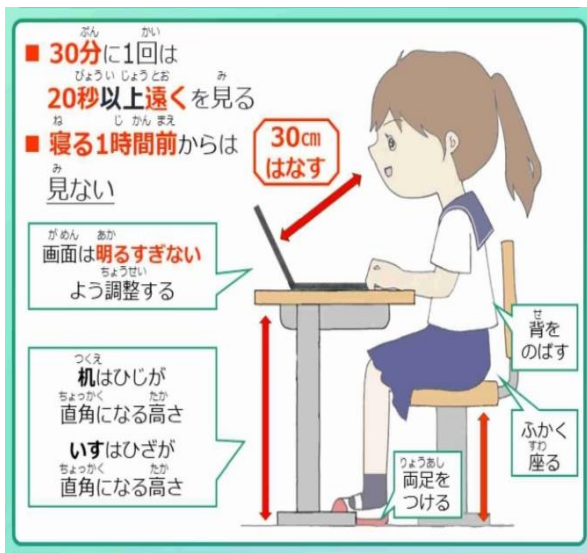


定時制の視力検査結果(全校)

検査人数	適切な視力がある人	眼科での検査が必要な人
23人	14人(60.9%)	9人(39.1%)

メガネやコンタクトで視力を補正するとき、必ず眼科で検査をしましょう。視力低下の原因が病気の場合もあります。

タブレットやスマートフォンを使うときは



できていますか?目にやさしい生活



疲れ目度チェックリスト

- タブレットやスマホなどを見たとき画面のちらつきを感じる
- パソコン作業やゲームのあと目が重い感じがする
- 乾燥したところにいると目がゴロゴロする
- 遠くがぼやけて見えることがある
- 天気の日でも屋外に出ることが少ない
- 近くのものが見えづらくなったように感じる
- メガネやコンタクトレンズの度数が合わないと感じている
- タブレットやスマホの画面を一日4時間以上見ている
- 体を動かすことが少なく、首や肩が重いと感じたことがある
- 寝る直前まで画面を見ていることが多く、寝つきが悪いこともある

チェックの数が

0~2 個
青信号

3~6 個
黄信号

7 個以上
赤信号