

10月10日は何の日でしょう？



こたえは ^{よぼう} 目の予防デーです。

みなさん視力に問題はありますか？

視力検査		A(1.0以上)	B(0.7~0.9)	C(0.3~0.6)	D(0.2以下)
1年	男	6	1	4	1
	女	2	0	0	3
2年	男	6	2	0	0
	女	3	1	3	1
3年	男	9	0	1	3
	女	1	1	1	4
合計		27	5	9	12
全体 %	本校	50.0	9.3	16.7	22.2
	京都府	30.4	9.0	15.9	42.1
	全国		12.9	16.7	25.9

左は今年の通高さんの4月の検診結果です。
片眼の悪い方の視力で人数を出しています。
Dのメガネを必要とする人、またCの気をつけないとすぐにDになってしまいそうな人が結構多いですね。

京都府下の高校生はDが半数近く(42.1%)を占めています。これには驚きです！

なぜ視力は低下するのでしょうか？

視力を低下させる原因は疲れ目にあります。

- ① テレビ・ゲーム・パソコン・携帯など目を酷使するものが非常に多いです。これらは普通の本を読む以上に目を疲れさせます。



理由は (携帯ブックは便利ですが目には非常に良くないことがわかります。)

- ② 特に3Dは、目には非常に良くないものの1つです。
映画やテレビ、ゲームが3Dでみれるようになりました。
しかしこれはまやかしの立体視なので、これに目が慣れてしまうと、普通の景色が2重に見えるようになる危険もあるとか。
また成長期の子供は3Dを見過ぎると健全に視力が成長しないそうです。

- ③ 暗いところで読書
暗くても見ようと目ががんばるので
疲れてしまいます。

- ④ 寝不足は疲れがとれない。
十分に寝ることで目の疲れが取れます。

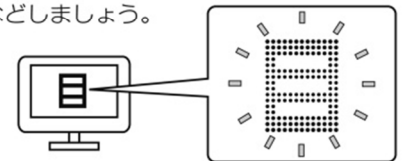


パソコンはなぜ、目に悪いの？

パソコンの画面は、たくさんの小さな点が集まって、文字や画像をつくっています。この小さな点は、1秒間に数十回の早さで点滅しているのです。

パソコンを使っている間はこの点滅の刺激を受け続けるので、目が疲れるのです。

パソコンをどうしても使わなければならない場合は、モニターと目の間を50cm以上はなす、1時間につき15分休みをとるなどしましょう。



疲れ目のサイン



- ものが二重に見える。
- 目が痛い。
- 目がしょぼしょぼする。
- じわっと涙が出てくる。

予防するには

① 目のマッサージ 目の体操をする

- ② 遠くの景色や
緑豊かな木々、夜景、星空を眺めて目を休ませる。



- ③ 見るのはテレビ、パソコン、ゲーム合わせて
2時間までにする。
- ④ 十分睡眠をとる。7~8時間は寝てください。

どれだけ知ってる？ 目のことわざ



他にもいろいろあるから、友達どうしで言いあいっこしてみよう！
意味は自分で辞書でしらべてみてね！



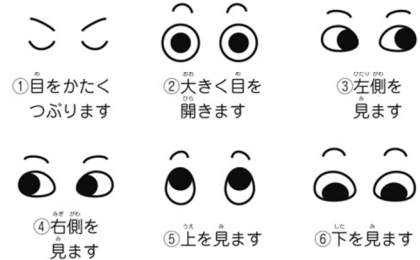
冷えが原因の腹痛で保健室にくる人が増えて
います。朝夕 寒くなってきたので、暖かい
服装（下着など）で登校してくださいね。

目の疲れをとろう

◆疲れをとるマッサージ

- ①手をこすり合わせて温めます。
- ②指で目の周りの骨を押していきます。
- ③とくに痛いところがあるときは、ゆっくり息を吐いてその部分を押しましょう。

◆目玉の運動（顔は正面を向いたまま）



目のことをもっと知ろう！

◆涙について

涙のやくめは、目玉にうるおいを与えること。そのほか、目に入ったゴミを洗い流したり、目に栄養を運んだりしています。

◆まぶたについて

まぶたは外からのゴミなどを防ぐほか、涙が出るのを促すやくめがあります。

◆眼筋について

目玉を動かす眼筋は、1日に10万回以上動いているといわれています。目を使いすぎると、この部分が疲れてしまうので、目を使う作業が続くときは、定期的に目を休めるようにしましょう。

今月の保健行事

- 4（火） 整形相談
有賀Drの健康相談
- 25（火）有賀Drの健康相談
- *11（火）~18（火）
視力測定週間をします。