

ほけんだより

岡山市立福南中学校

令和4年10月

月目標「目の健康に関心をもとう」

福南中では、4月の視力検査を受けた人は400人でした。そのうち視力「B、C、D」の人は190人で、約半数の人へ眼科受診をおすすめする結果になりました。(おすすめされた人たち、受診・検査はしましたか?)

10月10日は「目の愛護デー」です。人生100年とも言われる今、ずっと使っていく大切な目の健康に関心をもって欲しいと思います。

目の健康のため

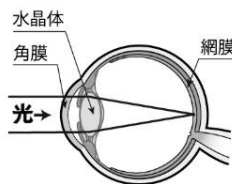


さっそく今日から、こんなことに気をつけてみよう!

- ☐ パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- ☐ パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- ☐ 目によい栄養を摂る
- ☐ 睡眠時間をしっかりとる
- ☐ 定期的に眼科検診を受ける

正視・近視・遠視・乱視の違い

私たちは、物に反射し目に入ってきた光が、角膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上



に焦点を結ぶことで、物を見ています。

- 正視**：光がきちんと網膜上に焦点を結び、近くも遠くもよく見える。
- 近視**：光が網膜よりも前方で焦点を結ぶ。近くは見えるが、遠くの物はピン트가合わずよく見えない。
- 遠視**：光が網膜よりも後方で焦点を結ぶ。遠くも近くも見づらい。
- 乱視**：光の向きによって焦点を結ぶ位置が異なる。主な原因は角膜や水晶体の歪みで、物がぼやけて見える。

「ものが見づらい」という状態にもいろいろあります。視力低下に気づいたとき、すぐメガネ屋さんに行くのではなく、まずは眼科で目の状態を調べてもらうことが大切です。

日本眼科医会のYouTubeチャンネルに、近視についてのアニメ動画(約4分)がありました。↓QRコードからどうぞ。



☆希望する人に 視力検査・色覚検査 実施しています☆

4月に視力検査をしてから約半年。今の視力が気になる人や見えにくさを感じている人は、保健室で検査ができますので、休み時間や放課後に一度来てみてください。ただし、学校でできるのは簡易な検査ですので、心配がある場合には眼科受診をおすすめします。

注)都合により、すぐに検査できないこともあります。また、色覚検査は放課後のみ実施します。時間に余裕をもって来てください。(場合によっては後日になることもあります。)



「暑い」から「寒い」へ… 季節の変わりめです

この頃、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。(最終下校も18:00になりましたね。夜行タスキも必須です。)ようやく暑さも落ち着き、涼しさも感じられるようになりました。10月は「衣替え」の時季です。

これから、朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきますが、そんな時こそ「脱ぐ」「着る」を自分で判断して、急な暑さ、寒さに対応できるようにしましょう。学校では、制服の上着をいつでも羽織れるように、そろそろ準備が必要です。また、涼しくなると毎年気になるのは、カッターシャツの下に肌着を着ていないとみえる人たち…お腹が冷えて痛くなっちゃいますよ～！肌着は大事です。

天気や気温の予報もこまめにチェックして、気温差からの体調不良やかぜを予防しましょう。



自分で判断・対応

目の健康を考える コンテンツを紹介 します

表面では「近視」に関する動画を紹介しましたが、同じく日本眼科医会が制作された、目の健康啓発マンガも、Webで公開されています。「ギガっこデジたん」というシリーズ名の表すとおり、スマホやタブレット、パソコン、ゲーム機などデジタル機器の使用と目の健康がテーマになっています。

私たちの生活は、これからますます情報化が進み、デジタル機器とは切り離せなくなっていくと考えられます。生涯にわたって目の健康を守りながら、デジタル機器を上手に使っていく習慣について考え、身につけてほしいと願っています。



企画・制作 公益社団法人 日本眼科医会

協力 文部科学省