

ほけんだごより

勝浦中学校
保健室
10月

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に送った手紙で、学問の大切さとともに「燈火稍可親」（涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい）と書いてあったそうです。10月27日～11月9日は読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。集中し過ぎて夜更かししないよう気をつけてくださいね。



10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」といいます。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九+四=十三とした・・・などの説があります。サツマイモには、便通がよくなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養は豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。スマホの使い過ぎは禁物です。

視力1.0以下の子どもが増えている？

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.50%	45.60%	59.20%
2021年	36.87%	60.66%	70.81%

2021年に全国の子どもの健康診断の結果の調査が行われました。その中で、視力1.0未満の子供の割合が過去最高を記録しました。約30年前の結果と比べると、とても増えています。しかも年齢が上がるにつれて、その割合は増えています。

本校の眼科受診指摘人数

	受診指摘者	受診完了者	メガネ使用者
1年	17人	2人	7人
2年	10人	2人	8人
3年	12人	2人	17人

本校の4月の視力検査では、1年生の眼科受診をすすめられた人数が1番多いです。全生徒の中で、矯正視力で視力が0.6以下の生徒は13人です。メガネ・コンタクトの度数があっていないと思われます。早目の受診をおすすめします。

あなたの「利き目」はどっち？

より上手に使える手を「利き手」というように、目にも「利き目」があります。より見えやすいほうの目が「利き目」です。

利き目を
調べてみよう

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目。見えないときは、閉じている目が利き目です。



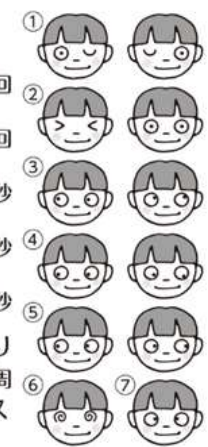
「利き目」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。

やってみよう 目のストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

近視になる原因は、実はよくわかっていません。しかし、「近くを見る時間が長くなること」と「外遊びの時間が短いこと」は近視の原因に大きく関わっていると考えられます。

画面や本から30cm以上離れましょう。背中を伸ばしてよい姿勢になれば自然と距離をとることができます。目が近くなり過ぎないように、意識してみましょう。部屋が明るすぎたり暗すぎたりすると、目の負担が大きくなって疲れてしまいます。ちょうどいい明るさにするように心がけましょう。

歯科受診状況

歯科健診で受診を勧められた生徒は46人(51%)でした。現在、受診を済ませている人は9人です。痛みなどの症状はない人も、歯の掃除をしてもらうこともできるので一度受診してみてください。

10月の予定

血液検査・・・10月6日(金) 2年生の希望者
スクールカウンセラー来校日 毎週金曜日(13時~17時)
6日・13日・20日・27日

