

ほけんだより10月

平成30年10月25日

No. 6

船引南中学校 保健室

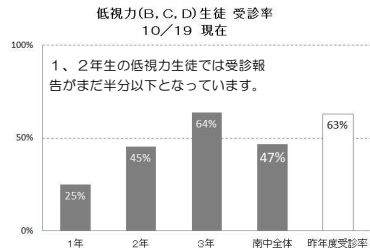
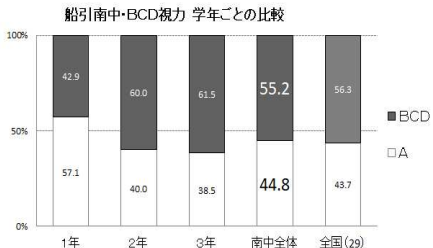
毎年、飛翔祭では一人ひとりの「隠された才能とパワー」を目の当たりし、見ての側に驚きと発見と感動が溢れました。

日々の中には楽しいことばかりではありませんが、仲間と共有した素晴らしい思い出はきっと、苦しいときや辛いときに「乗り越える勇気」や「やり過ごす気持ちのゆとり」を与えてくれることでしょう。

さあ、あなたの次の目標は何か？そろそろかせ症状が出やすい季節ですから、睡眠や食事などの生活を整え、また一歩進んでいきましょう。



心がけていますか、目にやさしい生活



- A視力(1.0以上)は学年が進むにつれて減少しています。南中全体としての結果は全国値とほとんど同じでした。
- 低視力による眼科受診の状況は、3年生で高いです。

「目にやさしい生活」=「目を疲れさせない生活」です。

近い距離でものを見るとき、目の中では水晶体を厚くしようと毛様体筋が緊張します。そして、強い光を見るときも毛様体筋は緊張します。例えばスマホやPC、タブレット端末などの画面からは強い光が発せられています。

つまり、情報端末などの「強い光」を「近い距離」で見ると、目をとても疲れさせるので、視力の低下などを招きやすいのです。



目にやさしい生活のポイント



積極的にインフルエンザ予防接種を受けましょう～重症化の予防・流行の規模を小さくするために～

- 接種回数は12才までは2回、13才以上は1回です。
- できるだけ12月初旬までに接種を済ませることが望ましいです。
- とくに3年生は受験を控え体調管理がとて重要になってきます。積極的に受けることをおすすめします。
- ワクチンの効果は接種2週間後からです。3～5ヶ月間くらい効果が期待できます。



低視力を放置してはいけません。眼科で詳しい検査を受けましょう。

該当生徒に「視力検査の結果と受診のおすすめ(2回目)」を配付します。眼科医での精密検査と指導を受けられることをおすすめしています。BCD(1.0未満)視力の生徒の中には「黒板が見えにくい」「目を細めてしまう」の話を聞かれます。見えにくさのために学習時の集中力が妨げられたり、思わぬケガの原因になったりします。

家族と相談して、受診の計画を立てるようにしましょう。



先生方はどうしているのかな？教えて！先生！

Q! 校長先生に聞きました*「My健康法」

○私が健康のために実践していることは、校長室でのスクワットです。

○私の「癒し」は、飼い犬と遊ぶことです。

○元気になるお気に入りの食べ物は、400gの特大ハンバーグです。(おまけ) ●実は私、中3の時、2ヶ月も入院した病弱な中学生でした。