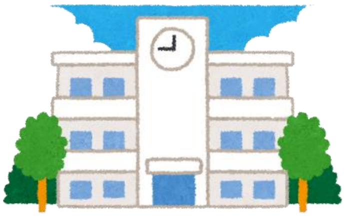
# ほけんだより



No. 2
厚保中学校
R6. 5

新学期が始まり、２ヵ月が経とうとしています。皆さん、新しい学年には慣れましたか？新学期の疲れが溜まってくる時期です。溜まった疲れにより体調を崩しやすくなるので、早寝・早起きを心がけ、溜まった疲れをしっかり取っていきましょう☺適度にリフレッシュをしていくことも大切ですね！

## 視力検査の結果について

視力検査の結果、再検査（B 以下）の対象者が19名（全体の65.5％）、再検査終了後の受診勧告対象者が15名（全体の51.7％）でした。視力Ｂ以下とは、1.０未満の判定であり、授業等の学校生活や日常生活で見えにくさを感じる場合があります。先日、受診勧告書を配付いたしましたので、受診勧告対象者は医療機関の受診をお願いいたします。

メディアの長時間使用や、暗い場所でのメディア使用は、視力低下の大きな原因になります。また、悪い姿勢（画面と目の距離が近い、横になって画面を見る等）でのメディア使用は、視力の左右差の原因にもなります。

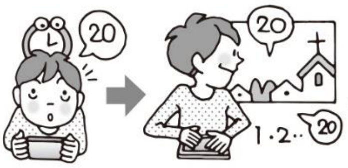
適切な使用時間（理想は1時間以内！）、30分に１回は休憩をとること、画面と目の距離を30cm以上離すことを心がけながら、メディアを使用していきましょう☺

## 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……… 大切な目を守るために、画面を見るときの **20ルール**※ を覚えておきましょう。………

画面を**20**分以上見たら




**20**フィート（約６m）離れた遠くを**20**秒眺める

# スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

### 良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。

### 適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。

### 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。

### 目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

### 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。

### 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

### 目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。

### まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。

### 睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせずに早めに眠りましょう。

### 気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。

※参照：日本眼科医会ホームページ

## 目、疲れてないかな？

目がかすむ

目が充血する

目が乾く

まぶたがぴくぴくする

目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。