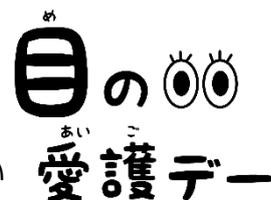




福江中学校
保健室 No.5
令和5年10月5日

「10月10日は目の愛護デーです」

みなさんは自分の目を大切にしていますか。授業でも、タブレット端末を使うことが多くなりましたね。長時間、目を使うことで目が疲労し、視力の低下が進んでしまいます。10月10日は目の愛護デーです。10 10を横にして見ると人の目と眉にみえるからそう呼ばれているようです。今月は特に意識して、目に優しい生活を心がけましょう。自分の体を自分でケアできるようになるとよいですね。



●パソコン・テレビ・スマホの画面について

画面の見過ぎは、眼の筋肉の長時間の緊張が起こったり、まばたきの回数が減少したりします。使用時間をしっかりと決めて使いましょう。また、画面との距離が近すぎるのもよくありません。パソコンやスマホを見るときは約30cm、テレビは2m以上離れましょう。



●眼鏡・コンタクトレンズについて

度の合わないレンズを使っていると、ピントを合わせようと目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目や視力の低下の原因になります。また、コンタクトレンズを使っている人は、使い方、洗浄、保存など、特に正確なケアを心がけましょう。



●休息について

情報の約8割は目から入ると言われ、人間は、視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の5つの感覚の中で主に視覚から情報を得ています。普通に生活をしているだけでも、知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。マッサージをしたり、蒸しタオルで目を温めたりして、積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください。



9月に、2学期視力検査を行いました。視力が1.0未満(B以下)で「視力測定検査の結果について(お知らせ)」をもらい、まだ受診していない人は、早めに眼科で検査してもらいましょう。早めに受診すれば、治療により回復することも多くあります。受診を終えたら、学校へ用紙を提出してください。

私は目をいたわるために、1日6~7時間はしっかりと睡眠をとって、目の疲れをとるように意識しています。みなさんも、10月10日の目の愛護デーをきっかけに、改めて目の健康について考えられるとよいですね。

福中生 2学期視力測定 B以下

| | |
|-----|-------|
| 1年生 | 51.0% |
| 2年生 | 39.8% |
| 3年生 | 54.5% |