

ほけんだより 10



朝、晩の寒暖差が大きくなってきました。部活で帰る時間帯はハーフパンツやTシャツではもう寒い季節です。服装の調節と、汗の始末に気を付けてください。最近、季節の変わり目のせいか、喉の痛みが主訴の風邪症状で保健室に来る生徒が増えています。また、一般的な風邪以外にも、マイコプラズマ肺炎や、コロナウイルス感染症などにかかる生徒も出ています。体調の変化に気を付けながら、規則正しい生活をし、元気に過ごしてください。



10月10日は目の愛護デーです

今月の保健目標は

『目を大切にすることを身につけよう!』です。

この機会に、目の健康について考えてみましょう。👁️👁️👁️👁️👁️

4月の視力検査で、眼科受診のお知らせをもらった人は、病院へ行きましたか?(147人)見えづらそのまま放置してはいませんか?

気になる症状がある人は保健室まで来てください。

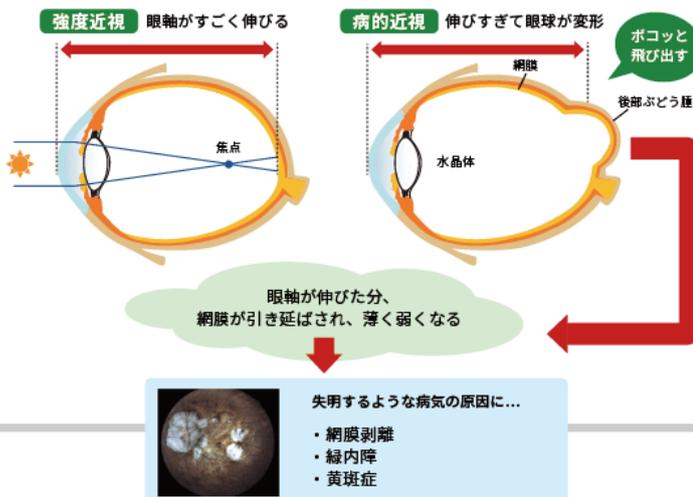
視力検査してみませんか。



星中生徒、裸眼視力 1.0 未満がなんと 65.4%!

学 年	受検者数	裸眼視力 (%)				メガネの人	裸眼視力 1.0 未満の人
		A	B	C	D		※裸眼視力 B~D + メガネ
1 年生	181	79(43.6%)	18(9.9%)	26(14.4%)	5(2.8%)	53(29.3%)	102(56.4%)
2 年生	168	51(30.4%)	13(7.7%)	20(11.9%)	16(9.5%)	68(40.5%)	117(69.6)
3 年生	186	55(29.6%)	14(7.5%)	15(8.0%)	20(10.8%)	82(44.1%)	131(70.4)
全 校	535	185(34.6%)	45(8.4%)	61(11.4%)	41(7.7%)	203(37.9%)	350(65.4)

病的近視のメカニズム



学校保健統計調査(2022)によると中学生の裸眼視力 1.0 未満の割合は 61.2%でした。近年の視力低下の要因について専門家は近視の予防につながるとされる屋外での活動が減り、スマホやタブレット端末でのゲームや動画視聴の機会が多くなった点を挙げています。みなさん、心当たりはありませんか?

近視は、将来の目の病気との関連が大きい

近視が強くなると目の奥行きが伸びすぎて眼球壁が引き伸ばされるため、水晶体から眼底まで負担がかかり、さまざまな目の病気が起こりやすくなります。

屋外で過ごす時間を増やそう!～目指せ1日2時間～

屋外の明るい環境で過ごす時間が長いほど近視になりにくく、近視が進行しにくいことがわかってきました。1日2時間程度、屋外活動をするのが国策として実践されている国もあり、その成果が数多く報告されています。

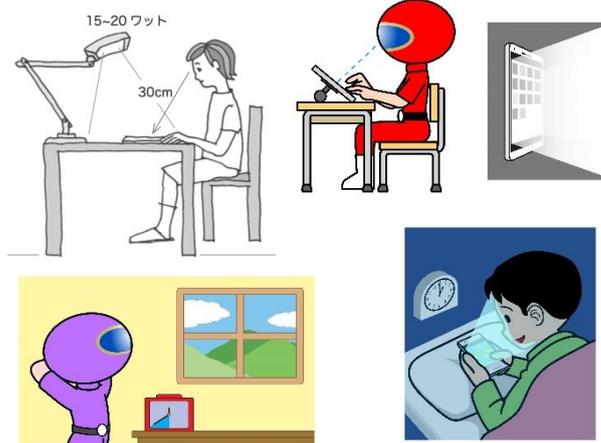
屋外活動が近視を抑制するメカニズムについては諸説ありますが、有力なのは「光誘導性ドーパミン仮説」です。強い光が目の網膜に達すると、網膜内で光誘導性ドーパミンという物質が放出され、これが近視の進行を抑えるのではないかと考えられているそうです。



長時間の近い所を見る作業に気を付けよう!

●近い所を見る作業が増えると、近視になりやすくなります。読書や電子メディアを使用するときは以下のことに気を付けましょう。

- ① 対象から30cm以上、目を離す
- ② 30分に1回は、20秒上遠くを見て、目を休める。
- ③ 部屋を十分に明るくする
- ④ 背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- ⑤ 使用する機器の明るさを適切に調整する



保護者の方へ ～学校病医療券のお知らせ～

今月10月に就学援助・生活保護の認定を受けたご家庭は、学校病医療券の発行が可能となります。必要な方は学校ホームページの保健だよりのコーナー「学校病医療券について」に詳細と申込書を載せてありますので、ご活用ください。

医療券は受診する前に必要になりますので、必ず事前に申込書を学校に提出し、医療券発行の手続きを済ませてください。

色覚検査について

1年生の希望者（先月希望調査済み）は、今月の朝読書等の時間などを利用して、随時実施します。2,3年生については、希望があれば、検査できますので、担任、または養護教諭まで申し出てください。

