

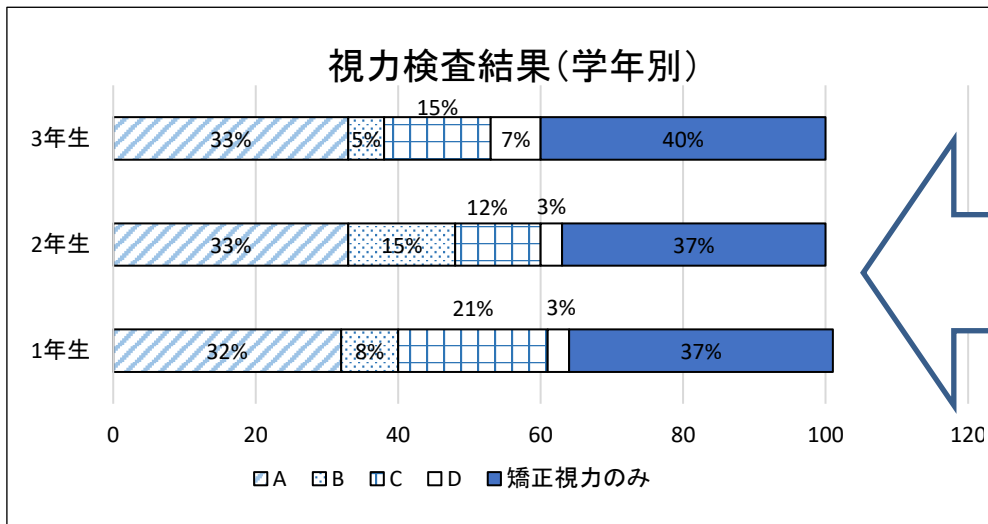
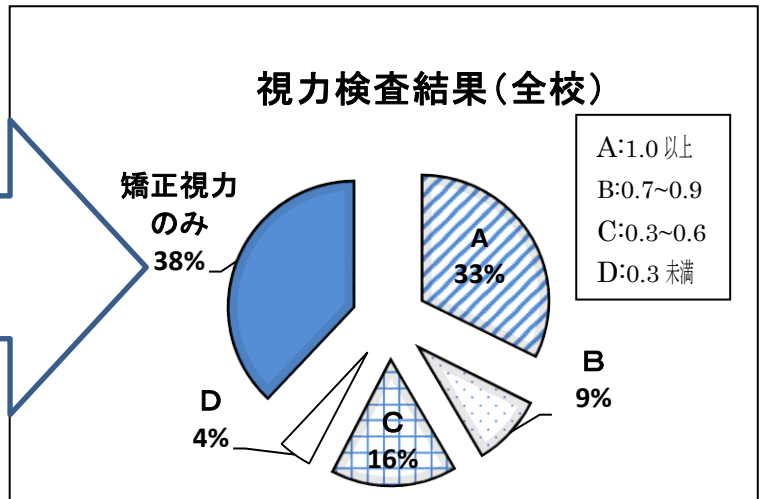
10月に入り気温がぐんと下がりました。校内は換気を続けていますので風通しがよくなっています。これからの時期は、感染予防と体調管理を両立していくことになります。からだを冷やすと体調不良の元になります。半袖やハーフパンツで登校する場合は、ジャージを持参すると安心ですね。また、それでも寒い時には、上着など羽織れるものを準備しましょう。

さて、10月10日は眼の愛護デーです。皆さんは目に優しい生活を心がけていますか。この機会に、ふだんの生活を振り返って目の健康も守りましょう。

信濃中視力検査の結果から

今年度の視力検査が終わり、A(1.0)が見えなかったお子さんには結果のお知らせ(薄黄色の紙)を配布しました。すでにたくさんの治療報告が届いています。信濃中の視力検査の結果は下のようになりました。

全校では、33%の生徒が裸眼視力A(1.0)という結果となりました。視力は小・中・高全てにおいて全国的に低下しています。昨年度の学校保健統計調査結果では裸眼視力1.0未満の者が過去最多となっていて中学生では57.47%となっています。本校では67%が1.0未満となり全国を上回る結果となりました。また、30%の生徒が1.0が見えない状態で学校生活を送っている結果でした。視力低下の原因は、心因性や一過性の場合もあります。視力の低下を初めて指摘されたときは、眼科での詳しい検査を受けるのが効果的です。



メガネなどで視力を矯正している人の割合は3年生が多い結果となりました。メガネをしていてもレンズが合わなくなっている人もいます。半年~1年に一度は視力の状態を眼科で診てもらうことをお勧めします。メガネを作り替えるときにも、まずは眼科を受診することをお勧めします。また、コンタクトをしている人は、必ずメガネを持ち歩きましょう。

知っておきたい

IT 眼症

IT 眼症てなに？

IT 眼症とはスマホやゲーム、テレビやパソコンなどの IT 機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

どんな症状があるの？

～目から心の不調にも……！？～

目

- ◆ぼやけて見えにくい
- ◆ものが二重に見える
- ◆目が重たい
- ◆目が乾く（ドライアイ）

体

- ◆頭痛 ◆めまい
- ◆吐き気
- ◆肩や首などのコリ、痛みしびれ



心

- ◆イライラする
- ◆不安感、気分が沈む
- ◆さまざまな心の病気にも……



どうやって防ぐ？

一番は、原因となる IT 機器（スマホやゲーム、パソコン、テレビ）を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですね。そこで、今日からできる目に優しい IT の使い方やリラックス法にチャレンジ！



IT 機器は

3 つの **50** のおきて

- ① 必ず **50**cm 以上離れて見る
- ② **50**cm 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは **50**分以内に

遠くを見てリラックス

5m 以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。



保護者の皆様へ

日頃より子ども達の健康チェックやご家族の健康管理についてご協力をいただきありがとうございます。市内の新型コロナウイルス感染状況は心配な状態が続いています。今後もご家庭と協力しながら、気を引き締めて感染予防に努めて参ります。どうぞよろしくお願いたします。

健康観察に関わることについて

- ・かぜやインフルエンザが流行る時期を迎えます。登校前の健康チェックで当てはまることがある場合は、家で休養していただきますよう引き続きご理解とご協力をお願いいたします。（出席停止となります）

健康診断について

- ・今後行われることが確定した検診・検査についてお知らせします。健康診断においても、感染防止対策を行った上で実施していきます。

- ◇10月22日(木) 心臓検診・・・1年生
- ◇11月17日(火) 内科検診・・・2・3年生
- ◇11月18日(水) 内科検診・・・1年生・5組
- ◇12月2日(水) 眼科検診・・・1年生



健康診断結果のお知らせについて

健康診断の結果、何か問題がありそうだと判断された場合のみお知らせしています。（薄黄色の紙）

～お詫び～

お知らせ用紙に印字されるはずの氏名が、一部の文字で印字されないままとなってしまいました。

申し訳ありません。この場を
てお詫び申し上げます。

