



保健だより10月号

＜南那須中保健室 平成27年10月発行＞

【10月の保健目標】 ■目の健康と姿勢について考えよう

記念すべき南那須中学校第1回の学校祭を前に、校舎にはクラス合唱の練習に励む生徒の歌声が響き渡っています。このところ朝夕と日中の気温差が大きくなり空気も乾燥してきましたが、かぜをひかないよう注意して、学校祭本番ではすてきな歌声を聴かせてください。

目にやさしい生活をしていますか？

～10月10日は目の愛護デー～

視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5つの感覚の中で、人間はおもに「視覚」から情報を得ています。しかも、その割合は約80～90%にもなるそうです。それだけ、目は毎日ハードに働いているともいえるのです。

南那須中の生徒の視力をみると、「視力検査人数266人中150人（56.4%）がB以下（0.9以下）」という結果になっています。さらに、「B以下150人のうち73人はD（0.2以下）」となっており、低視力者の増加が心配されるところです。

学習の場面はもちろん、生活する上で大切な役割を果たしてくれている「目」を、これからもっと大切にしていきましょう。

1 前髪が目にかかっていませんか？ 	2 学習中や読書中の部屋の明るさは適切ですか？ 	3 テレビを観るときは画面から2m以上離れていますか？ 
4 深夜までパソコンやスマホをいじっていませんか？ 	5 睡眠時間はしっかりとれていますか？ 	6 栄養はバランスはかたよっていませんか？ 

授業中の姿勢にも注意しよう！

～ 那須烏山市では「ABC/R運動」実施中です。「R＝立腰」忘れずに！～

「立腰」のよいところ

- ☆血液の流れがよくなる
- ☆集中力が出る
- ☆脳の働きが活発になる
- ☆肩こりになりにくい
- ☆疲れ目や視力低下を予防できる

こんな姿勢は「目」にも「体」にもNG！



メガネとコンタクト メリットデメリット

低視力者の増加により、メガネやコンタクトレンズを使用する人も増えてきています。メガネやコンタクトの使用目的は、もちろん「視力を補うため」です。使用にあたっては、眼科の医師に相談することが大切ですが、次のような「メリット」「デメリット」があることをよく理解しておきましょう。

メガネのメリットデメリット

- レンズが直接、目に触れないので安全。
- フレームの大きさによって、視野がせまくなることがある。
- 汗ですれたり、レンズがくもったりする。



コンタクトレンズのメリットデメリット

- レンズを通して見える形や色のゆがみが小さい。
- 視野が広い。
- レンズが直接、目に触れるので、正しく取り扱いしないと、目のトラブルが起きやすい。

おしゃれ用カラーコンタクトレンズって何？

おしゃれ用カラーコンタクトレンズは、近視・遠視・乱視などを調節するのではなく、おもに瞳の色を変えるために使用するコンタクトレンズです。最近、カラーコンタクトレンズの使用で目のトラブルが起きて、眼科を受診する人が増えてきているそうです。中学生のみなさんは、目の健康を考えて使用しない方がよいでしょう。

反射たすきで、身を守ろう！

日没が少しずつ早まってきています。夕暮れの時間帯は、自動車を運転するドライバーから、自転車や歩行者が見えにくく、交通事故の起こりやすい時間帯といわれています。そこで、ドライバーに自転車や歩行者である自分の存在を早めに発見してもらうために、反射たすきを身につけることが大切なのです。

南中生の元気を応援するコーナー

～「生活習慣」編～

入浴は、湯船につかってゆっくりと

夏場の入浴はシャワーで済ませがちですが、秋になり気温が下がってきたこの時期は、シャワーだけの入浴だと、体の表面しか温まらず、短時間で体が冷えてしまいます。湯船でしっかり体の芯まで温めると、疲れがとれ、免疫力がアップし、リラックスして心地よく眠りにつくことができます。

この時期に、「シャワー派」のあなたは、ぜひ「湯船派」に切り替えてみてください。

