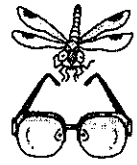


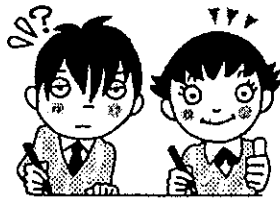
健康通信 10月号

平成29年10月2日
名古屋市立滝ノ水中学校
保健室



10月に入りました。朝晩は涼しく感じられ、秋を感じる日も増えてきました。
運動の秋、芸術の秋と言われますが、学校でも今週は体育大会、来月は合唱コンクールが予定されています。体調を整えて取り組みましょう。実りある秋になりますように。
さて10月の保健目標は「目を大切にしよう」です。みなさんは目を大切にしている生活を心がけていますか？夜遅くまでスマホやゲームなどをして画面を見つめ続けること等がないようにしましょう。

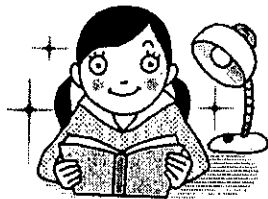
目にやさしい生活を



前髪が目にかかっていない。



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



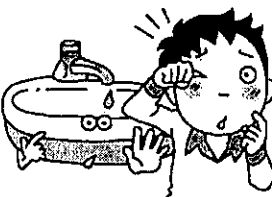
部屋の照明は、適度な明るさにしている。



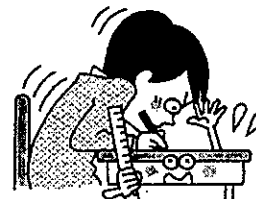
テレビ画面から2m以上はなれてみている。



睡眠時間をしっかりとっている。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。



正しい姿勢で勉強している。



好き嫌いをなく、バランスのよい食事をとっている。



時々、遠くをながめることがある。

画面に集中すると、まばたきの回数が減って涙の分泌が追いつかずに、目の表面が乾いてドライアイになります。ドライアイになると角膜が傷つき疲れ目の原因になります。

猫背で首が前に突き出ている状態は、血管が圧迫されて眼圧が高くなり疲れ目の原因になります。

目から入る光が強すぎたり弱すぎたりしないように。

体の抵抗力を上げることも大切です。

視力低下の原因の多くは、近くを見続ける作業（近業）からくることが多いので目を休める工夫をしましょう

視力が低い人は、適正な視力（眼鏡・コンタクト）であるか眼科で確認してもらいましょう。

コンタクトの長時間使用は避けましょう。



視力の*受診勧告発行数と受診率(9月末)

*4月の視力検査で1.0が見えなかった人

	発行数	受診者数	受診率
1年	117人	64人	54.7%
2年	122人	48人	39.3%
3年	137人	55人	40.1%
合計	376人	167人	44.4%

自覚症状をチェック!

- 目がショボショボする
- まぶたがピクピクする
- 目が乾いた感じがする
- ぼやけて見えることがある
- 目が充血しやすい
- 目の奥が痛い
- 涙が出る
- 光がまぶしく感じる
- 目やにが出る
- 首や肩がこる
- 頭が痛い・頭が重い
- 寝つきが悪い

低視力の受診率は44.4%です。
 まだ受診していない人は、日常生活に不都合が出ていないでしょうか?
 視覚から入る情報は全体の8割と言われています。勉強や運動にも差しさわりが出てきます。受診して結果を学校まで報告するようにしてください。



10月15日は世界手洗いの日

手洗いは感染予防の基本です。菌やウイルスを完璧に除去するために、ていねいに手を洗うようにしてください。

日本ユニセフ協会は、10月15日を「世界手洗いの日」と定めています。

世界で5歳の誕生日を迎えずに命を落とす子どもは年間590万人。その原因の多くが予防可能な病気です。日本はトイレや清潔な水がありますが、世界では、不衛生な環境や生活習慣を強いられて、下痢や肺炎などで死んでしまう子どもが150万人います。このうち石けんを使って手を洗えば、100万人の子どもが助かるそうです。

石けんのある日本に生まれてよかったですね。石けんを使ってしっかり手を洗いましょう。

- 1 爪を短く切る。
- 2 石けんをよく泡立てる。
- 3 爪の間、指の間、手首をしっかり洗う。
- 4 20秒以上洗う。
- 5 きれいなハンカチでふく。

