

保健だより

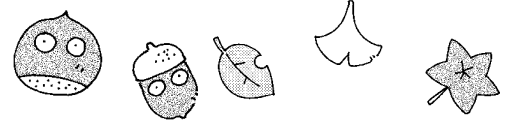


H27. 10. 1 物部中学校 保健室 (No. 7)

2学期に入り、体調を崩す生徒が多くみられます。2学期は行事がたくさんあり、楽しく行事に参加するためにも体調管理が大切です。規則正しい生活やこまめな手洗い・うがいを心がけましょう。また最近の天気は、朝晩と日中の気温差が激しい日が続いています。しっかりと栄養と睡眠をとり、元気いっぱい学校生活を送りましょう♪



視力検査実施しています！



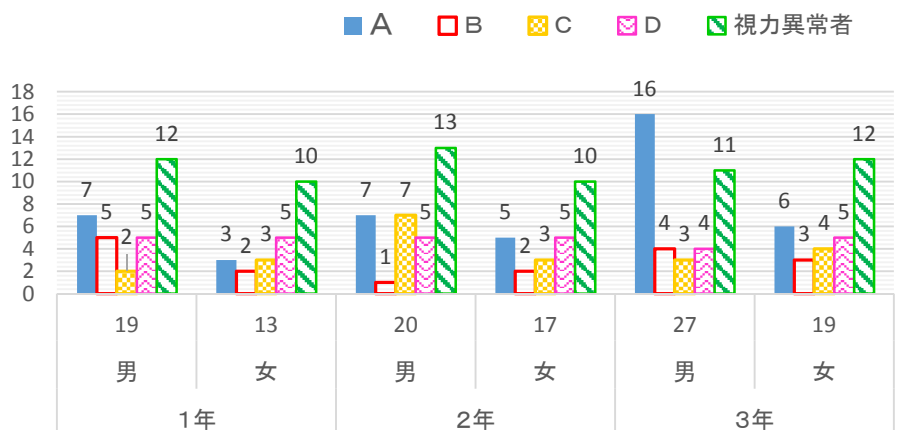
○予定表 (昼休み・会議室)

月 日	該当クラス
9月28日(月)	1-1(前半)
29日(火)	1-1(後半)
30日(水)	2-1
10月 1日(木)	2-2
5日(月)	3-1
8日(木)	3-2
9日(金)	予備日

※ 生活視力のみ測定します。普段、眼鏡やコンタクトをしている生徒は装着したまま検査をおこないます。

4月の視力検査結果

※結果は裸眼視力です。



★3年生の男子を除き、各学年男女とも視力異常者(B C Dの者)の割合が、約6割を超えています。裏面掲載の視力低下予防を参考に自分の生活を改善しましょう。

保護者の方へ

長い休みも終わりました。お子様は、病気・けがなどせずに、元気に過ごせたでしょうか。

夏休み前にお子様の健康診断の結果を随時お知らせさせていただきました。夏休みを利用して、病院を受診していただき、治療が済んでいる場合、用紙を学校に提出してください。現在おこなっている視力検査の結果も随時お知らせをします。結果を見て受診させてください。よろしくお願いいたします。



10月の保健目標

視力低下を予防しよう

～授業中の姿勢を意識しよう～



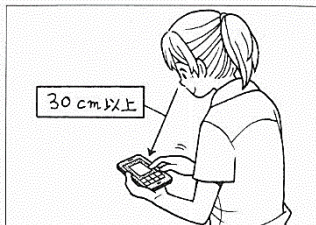
授業中、「黒板が見づらいな」と感じていませんか？ゲームやパソコン、スマートフォンなどの普及とその長時間利用や利用の仕方等が、視力低下の要因とされています。学校生活においても、皆さんが授業を受けているときの姿勢はどうですか？教科書やノートと顔の距離は近すぎいませんか？普段の自分の生活を振り返り、今後の生活の改善に取り組みしましょう。

◎視力低下を防ぐために...

ポイント①

ゲーム機、スマートフォンなどは30cm以上離す

ゲーム機や、スマホの画面が近いと目が疲れる原因になります。ゲーム機やスマホを使用するときは、30cm以上目から離して利用するようにしましょう。



ポイント②

姿勢に気をつける

寝ながらゲーム、読書、テレビ視聴などをしていると、左右の目に入る光の角度が違うため、目に負担がかかります。こうしたものは、姿勢をよくして利用することが大切です。



ポイント③

読書は明るいところで

暗いところで読書などをしていると、光が足りないため、目を近づけてしまい、ピント合わせにかかる負担が大きくなって、目が疲れてしまいます。読書をする場合は、机のスタンドの明かりなどを利用し、明るくして読むようにしましょう。



ポイント④

近くを見る状態が続いたら、遠くを見る

ゲームをするなどして近くを見続けていると、目が疲れてしまいます。近くを見続けた後は、遠くを見て、目を休めましょう。また、ゲームは1時間までなど、時間を決めて利用することも大切です。



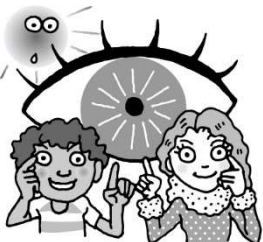
の
不
思
議
な
話

紫の目をもつ女優？

世界中の人は、いろいろな目の色をしていますね。目の色は、虹彩のなかのメラニン色素の量で決まります。メラニン色素自体は黒色で、紫外線をブロックしています。

メラニン色素が多い順に言うと、茶・緑・灰色・青。太陽光が強い国ほどメラニン色素の量が多くなります。

目の色は人それぞれで、中には紫の目をもつ大女優もいたそうですよ。



人には見えない世界が...

人は網膜に、赤・緑・青の光に反応する3種類の細胞を持っています。それを組み合わせていろいろな色を作り上げ、脳に送っているのです。

鳥は、もうひとつ紫の光を感じる4番目の細胞を持っていると言われます。鳥は人とは違う世界を見ているのかもしれませんが。

人にも4種類の細胞をもつ人がいる可能性はあるそうですが、まだよくわかっていません。

