

青空

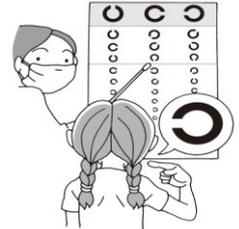
～大内中保健安全だより～

令和6年10月4日発行
真岡市立大内中学校
保健室

視力の受診状況

9月末までの視力の受診状況をお知らせします。受診後の報告用紙を確認すると、医療機関での測定結果は、学校で検査したよりもよく見えていることが多い状況です。保健室としては、視力が維持されていることにホッとする一方、「病院に行って損をした。」「学校の測定方法が悪いのでは」と思われてしまったかも・・・と内心ドキドキしています。

学年別の受診状況		
1年	2年	3年
55.0%	28.6%	43.5%



受診の願いは、両目ともにA（1.0）だった人を除いた全員に配布しています。見えにくさを感じていない場合でも、年に1回病院で視力を確認することをオススメします。

インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



夏から秋

服装でじょうずに
コントロールを!



気温にあわせた服装の目安

25℃以上	半そで
25～20℃	長そでシャツ
20～16℃	薄手の上着
16～12℃	薄手のセーター
12～8℃	薄手のコート
8～5℃	厚手のコート
5℃未満	ダウンやマフラー

みなさんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。でも秋は、日々の気温差が大きな時期です。お天気のいい日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を超えて暑い日もあります。また、雨の日には昼間でも15℃くらいまでしか上がらない日もあります。そんな日は冬服でも寒く感じるかもしれません。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしてください。

★今月の保健目標★ 目を大切にする習慣を身につけよう

10代でも 老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなおじさん、おばさんがなるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

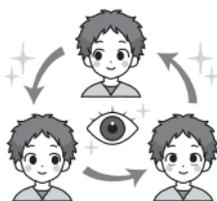
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほくしましょう。



遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目に当てて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。



ガイド
目が喜ぶ食べものなんだ?

1 目の粘膜を健康に保つ ビタミンAを含む食材

- 根菜
- むいてもむいてもオレンジ色
- うさぎや馬の好物

ご提案
にんじん

その他の緑黄色野菜や、ウナギもおすすめ。

2 失明の危険もある「黄斑変性症」を防ぐ ルテインを含む食材

- 緑色の野菜
- 花のつぼみの部分
- 木の形に似ているよ

ご提案
ブロッコリー

ケールやほうれんそうなど、緑色の緑黄色野菜によく含まれています。

同じものばかり食べるのは栄養が偏って逆効果。バランスよく食べましょう。