

保健だより



銚田第一高等学校・附属中学校 保健室

令和5年10月2日

保健室専用メール hokenshitsu@hokota1-h.ibk.ed.jp

10月に入りました。10月は目の健康月間です。全国的に視力の低下傾向が見られます。コロナ禍でICTの利用時間が増加しました。目の健康について考え、大切な目を守りましょう。

10月の主な行事

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ・10/2(月) 後期始業式・生徒会任命式
服装・頭髪指導(正装) | ・10/13(金) グリーンロード 清掃(高校2年次) |
| ・10/2(月) 県東地区新人戦(中学) | ・10/16(月) 各種委員会・教育相談アンケート |
| ・10/4(水) 交通指導 | ・10/17(火) 前C日課 |
| ・10/5(木) 前C日課・クラスマッチ(高校) | ・10/20(金) SC来校日 |
| ・10/6(金) 振替休日 | ・10/21(土) ~24(火) 修学旅行(高校2年次) |
| ・10/7(土) 金曜日課・職業講話(高校) | ・10/26(木) SC来校日(10/27からの変更) |
| ・10/10(火) SC来校日(10/13からの変更) | ・10/27(金) 次年度コース説明会(高校2年次) |
| ・10/11(水) ~13(金) 定期考査③(高校) | ・10/30(月) 創立記念日 |
| | ・10/31(火) 銚一ハロウィン |

視力検査の結果

* 矯正している場合は、矯正視力で入力 * 左右の視力で低い方の視力で入力

		測定人数	裸眼視力測定者				矯正視力測定者			
			A	B	C	D	(A)	(B)	(C)	(D)
中学	1年	40	18	0	11	1	1	3	3	3
	2年	39	11	6	3	3	5	4	6	1
	3年	40	12	6	1	1	5	6	9	0
高校	1年	228	57	23	29	23	22	30	40	4
	2年	231	53	28	22	8	35	41	41	3
	3年	236	37	22	23	17	35	51	43	8
合計		814	188	85	89	53	103	135	142	19



※ 矯正視力でも B・C・D となった生徒が多数いました。成長期に作ったメガネやコンタクトは、定期的な検診や買い換えが必要なようです。

全国学校保健統計調査より

裸眼視力1.0未満の割合は、年齢が高くなるにつれておおむね増加傾向となっており、小学1年生で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数となっている。

本校では中学65.54%、高校78.84%でどちらも全国平均を上回っており、低視力傾向がみられる。



1時間の授業の間に1回、換気かねて窓を開けましょう。

時々窓の外を眺めたり、目を閉じたりしてみるのも良いですね。

常時換気継続のお願い

インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症の流行が続いています。

感染症対策として常時換気の継続にご協力ください。

□ エアコン使用時にも換気を行いましょう。

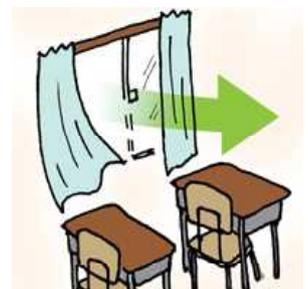
☆ 教室の廊下側上方の窓を開けてください。

□ 可能な限り常時、2方向の窓を対角に開けましよう。

☆ 南側の窓も2ヶ所は10cm程度開けてください。

※ 廊下の窓を開けることで教室の空気が流れやすくなります。

気がついた人は廊下の窓も開けてください。



目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に
しつもん！

ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？



ほんとうだよ。さいきん、
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかければ
見えるようになるよね！



メガネをかければだいたいようぶって思っていない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

大人になって、いろいろな病気に
かかりやすくなるなんてこわいな…
近視にならないように
なにをしたらいいの？

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- 1 部屋は明るくする
- 2 目は画面から30cm以上はなす
- 3 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！



それから、外で過ごす近視になりにくいと言われているんだ。
天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする