

IO月も後半になりました。この時期は、季節の変わり目で昼と朝晩の気温差が大きく風邪をひきやすいです。 衣替えをして服を整理したら、衣服をうまく調節して、風邪をひかないようにしましょう。

# 10月10日は「目の愛護デー」でした

10 と 10 を横にして見ると、人の目と眉に見えることから、10 月 10 日は目の愛護デーとされています。 朝起きてから夜寝るまで働く目。みなさんは大切にできていますか?目を大切にし、見えやすい目を維持するために、病院を受診して治療してもらうことも必要です。

下の表は、6月に実施した視力検査の結果をまとめたものです。視力検査を終えて、病院を受診してくれた方、 ありがとうございました。そして、未受診の方は早めに病院を受診し、適切な治療を受けてくださいね。

	受検者	裸眼視力				矯正視力	
	(人)	Α	В	С	D	A,B	C,D
1年生	239	39	22	35	13	59	71
2年生	203	50	14	31	36	31	41
3年生	260	51	28	39	36	44	62

### 【目を大切にするポイント①視力低下の原因を知る】

裸眼視力でB以上の人は、大泉中では約3割。残りの7割の人は、見えなくても無理に見ようとして、目に 負担がかかっている可能性があります。視力低下の原因を知り、矯正の必要があるか受診して相談が必要です。

### 【目を大切にするポイント②自分に合った度数の矯正器具(めがね、コンタクトレンズ)を使用する】

めがねやコンタクトレンズを使用していても、視力が C、D の人が<u>約5割</u>もいます。自分の視力にあっていない矯正器具を使い続けると、さらに目が悪くなってしまう恐れがあります。定期的に受診して確認しましょう。

#### 【目を大切にするポイント③目の状態を知る】

目

受診した人のうち、約6割の人に「乱視」がありました。乱視とは、常に視界がぼやけて、ピントが合わない 状態のことをいいます。遠くのものが見えにくい「近視」と乱視を同時にもっている人もいます。頭痛や肩こり などの問題も生じてしまう可能性があるので、今の自分の目の状態を知り対処することが大切です。

# あなたの「利き目」はどっち? より上手に従える手を「剃き手」というように、首にも「剃き首」があります。 より覚えやすいほうの首が「剃き首」です。

**1** 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。

- 2 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。

「利き自」は無意識に使い過ぎてしまい、疲れやすいです。

置を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしましょう。



保健室からの

# おしらせ

突然ですが、下の**「保健室利用マナー」**の4つのクイズを見てください。 保健室を利用する人全員が気持ちよく利用できるように、一人一人に協力して もらいたいことです。大切なことなので、改めて確認をしてください。

正解は、Bの「先生や友だち」です。

大泉中のルールでは、保健室を利用するときは 保健委員または代表委員、次の教科の先生に伝える ことになっています。 正解は、Aの「あいさつ」です。

ひどく体調が悪いときは難しいかもしれませんが、 あいさつをしましょう。「誰が」「どんな理由で」 保健室を利用したいのかも教えてくださいね。



正解は、Bの「静かにしよう」です。

時々、身長を測りに来る人がいますが、体調が悪い 人が休んでいるときに身長計は使用できません。 落ち着いた空間をみんなでつくりましょう。 正解は、(の「声をかけてから」です。

勝手にマスクを取ったり、絆創膏を貼ったりするこ とのないようにお願いします。

また、保健室にある本を読んだ場合は、元の位置に 戻してくださいね。