

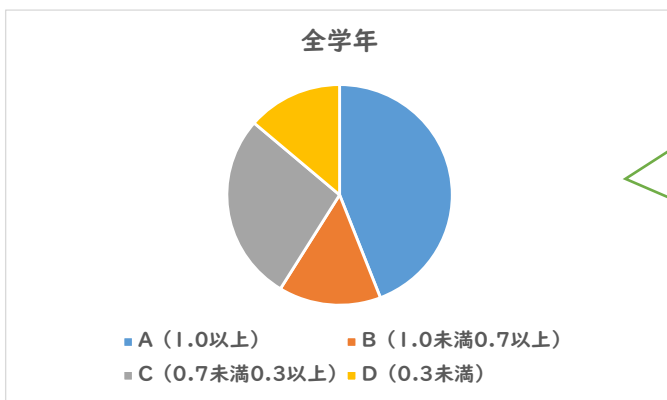
令和6年10月2日
練馬区立旭丘中学校
10月号 保健室

今月の保健目標 『目を大切にしよう』

わたしたちの生活は、周囲の情報をいかに早く、正しくキャッチできるかが重要です。耳や鼻も大切な情報源ですが、そのなかでも、目は「脳の出張所」ともいわれる、大切な場所です。脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。もし、目のはたらきが低下してしまうと、日常生活への影響はとても大きいので、視力だけではない目の健康に十分に注意しなくてはなりません。



～旭丘中の視力結果まとめ～



※裸眼視力測定者のみ集計
※全国平均は、令和4年度学校保健統計調査より抜粋

- ・裸眼視力1.0未満の生徒は、全国では61.2%であるのに対し、本校は52.6%と、全国平均に比べ、視力が良い状態を維持できている人が多いことが分かりました。
- ・一方で、Bの生徒が16.5%であるのに対し、Cの生徒が29.6%と倍近い数になっています。
- ・本校では1年生で2割、2年生で4割、3年生では5割の生徒が眼鏡やコンタクトを使用しています。

視力は一度Bに落ちると、その後の悪化スピードが早いと言われています。現在の視力を維持できるよう、自分の生活を振り返り、目にやさしい生活を心がけることが大切です。



前髪を目にかけない



前髪が目にかかると、視界が制限され、視力低下を招きます。また、前髪が眼球に触れて傷つくと、その傷から細菌が入り、目に異変が起こることも。

姿勢よく座り、適度な明るさで



学習するときは、背筋を伸ばして目との距離は30cm以上離しましょう。適度な明るさで、スタンドライトを使う場合は光が目に入らないよう位置の調整を。

バランスの良い食事



魚や豆製品、野菜をしっかり摂りましょう。

ビタミン A…視力を保つ

ビタミン C…目の粘膜を保護する働き

十分な睡眠を



たっぷり睡眠をとり、目の休養時間を確保しましょう。

寝室はできるだけ暗くしましょう。

電子機器の使用は時間を決めて。休憩をはさもう。



タブレットやスマホを見ているとつい休憩を忘れがちになります。中学生の目は、まだ発達段階にあるので、近くばかり見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。20分画面を見たら遠くを20秒ほどながめたり、まぶたを閉じて、目を休ませましょう。

11月には3回目のメディアコントロールも実施されます。
目にやさしい生活も意識しながら取り組んでください。

目が疲れたときは…

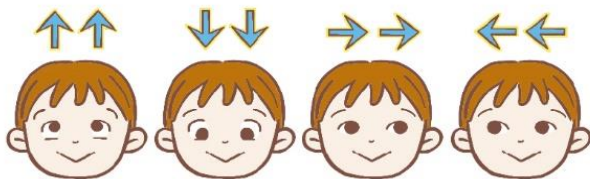


近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。
近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。
特に山や木など緑を見るのがオススメ。