



令和6年10月11日
 練馬区立大泉中学校
 10月号 保健室

10月になりました。夏と秋の変わり目の季節です。朝夕涼しくなり、「寒い」と感じる日もある一方で、日中はまだまだ暑くなる日もあります。寒暖差の激しいこの時期は、体調をくずしやすくなります。規則正しい生活をして体調を整えるとともに、衣服を調節して、暑さ・寒さに対応していきましょう。

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。

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。教室のどこからでも目に負担なく黒板の文字を見ることができる視力をAとBとすると、裸眼視力・矯正視力の状態でCとDの人は、病院を受診して適切な治療を受ける必要があります。

| | 受検者 (人) | 裸眼視力 | | | | 矯正視力 | |
|-----|------------|------|----|----|----|------|-----|
| | | A | B | C | D | A,B | C,D |
| 1年生 | 252 | 64 | 33 | 50 | 37 | 21 | 47 |
| 2年生 | 240 | 61 | 27 | 43 | 31 | 34 | 44 |
| 3年生 | 198 | 40 | 12 | 34 | 37 | 29 | 46 |

下の表は、9月までの大泉中の眼科の受診状況です。受診がまだの人は、なるべく早く受診してくださいね。

| | 受診が必要な人 | 受診した人 | 受診率 |
|-----|---------|-------|-------|
| 1年生 | 134 | 44 | 32.8% |
| 2年生 | 118 | 28 | 23.7% |
| 3年生 | 117 | 22 | 18.8% |

受診後、受診のおしらせをまだ提出していない人は、担任の先生もしくは保健室まで提出してください。

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、見えてい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）を使用する

めがねやコンタクトレンズを使用しているも、視力がC、Dの人は全体の約3割。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ふ恐れがあります。定期的を受診して確認することが大切です。

目を大切にするポイント③ 目の状態を知る

受診した人のうち、約7割に「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ため、今の自分の目の状態を知り、対処しましょう。

私たちは、「視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚」の5つの感覚の中で、主に視覚である「目」から情報を得ています。その割合は約80～90%にもなります。朝起きてから寝るまで働く目。みなさんは大切にできていますか？

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

目に良い食べ物もとろう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

感染症に注意！ マイコプラズマ肺炎が流行しています

現在、マイコプラズマ肺炎に感染する人が急増しています。

東京都によると、医療機関で報告された患者数が統計を始めてから過去最多となっているようです。

マイコプラズマ肺炎って？

14歳以下の子どもを中心に流行し、成人の報告もみられます。秋冬に増加する傾向があります。

発熱、全身の倦怠感（だるさ）、頭痛、咳などの症状がみられます。咳は熱が下がった後も長期にわたって3～4週間程度続くのが特徴です。飛沫や接触により感染が広がります。

せっけんを使ったこまめな手洗いや、周りに広げないよう、咳やくしゃみをするときには口と鼻を覆ったり、咳がでるときはマスクを使用したりすることが基本的な感染防止対策として有効です。