

保健だより

さいたま市立原山中学校

10月号 2024 No.6

長い残暑が終わり、ようやく朝晩涼しくなってきました。

夏の疲れが出てくるころです。バランスの良い食事・睡眠をしっかりとりましょう。湯船にゆっくりとつかるのも、疲れをとるのにオススメです。



10月10日は 目の愛護デー



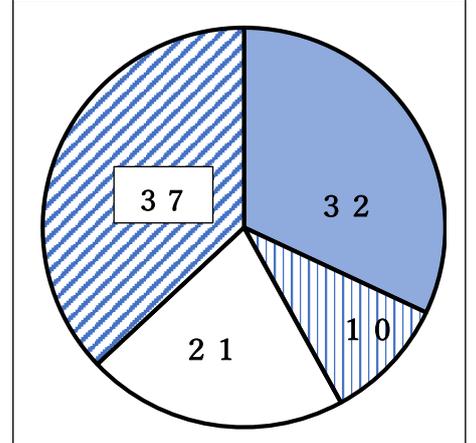
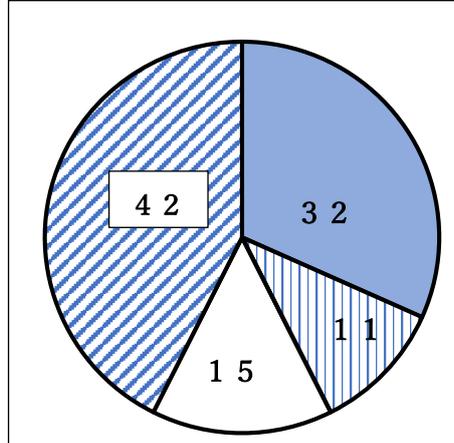
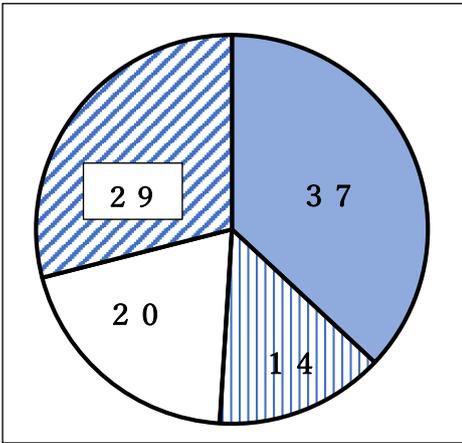
原山中学校 視力検査の結果

A: 1.0 B: 0.7 C: 0.3 D: 0.3未満

1年生 裸眼視力 (%)

2年生 裸眼視力 (%)

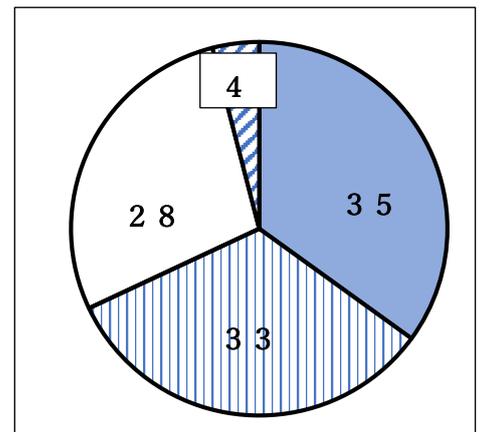
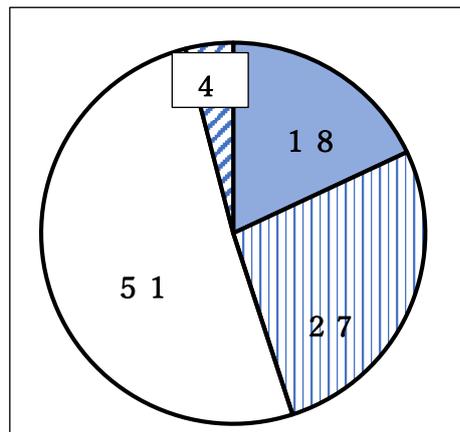
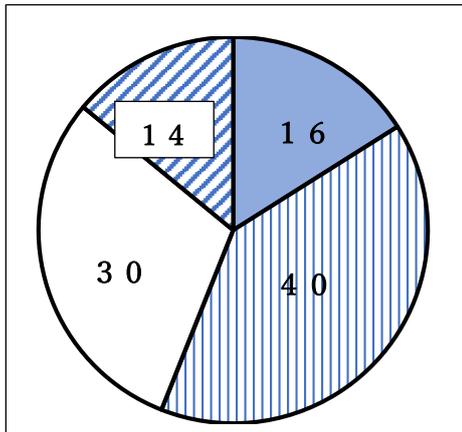
3年生 裸眼視力 (%)



1年生 矯正視力 (%)

2年生 矯正視力 (%)

3年生 矯正視力 (%)



矯正視力でも D (0.3未満) の人もみられます。度数が合わないと目が疲れたり、頭痛、肩こり、集中力の低下が起こることがあります。見えにくいと感じている人は、度数が適切かどうか検査をしてもらうといいですね。



学校医(眼科)

今野先生より

コンタクトを使用している人は目のトラブル予防のために、定期的に眼科を受診してください。

目を守るために

～近視の知識～



★近視は、遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われています。

近視は遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境による影響が大きいと考えられています。屋外で過ごす時間の減少や近業（近いところを見る作業）の増加等が指摘されています。

★長時間の近いところを見る作業に気をつけましょう。

- 対象から30cm以上目を離す
- 30分に1回は20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢を良くする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の輝度（明るさ）を適切に調節する

★1日2時間は屋外で過ごす和良好的です。

近視実態調査では、屋外にいる時間の1日平均が120分以上の場合、30分未満と比べ、視力低下との関連が小さいことが示唆されました。屋外で過ごすに当たっては、熱中症や紫外線などの影響にも配慮する必要があるため、強い光を避け、木陰や建物の影で過ごす和良好的でしょう。木陰や建物の陰でも、近視予防に必要な光の明るさを確保することができます。また、1日2時間以下の屋外活動でも近視の進行抑制に効果が得られる可能性が示唆されていますので、1日2時間に満たなくてもなるべく多くの時間を屋外で過ごしたほうが、近視抑制の観点からは望ましいと考えられます。

文部科学省 「近視について解説した資料」より抜粋

(注) 本資料は、現時点における科学的知見に基づき作成したものであり、今後、研究の進展に伴い知見が変更される場合があります。

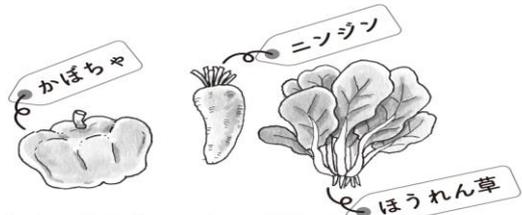
疲れ目 チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい

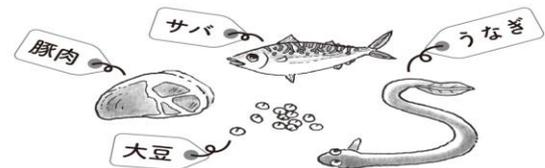


チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

食べよう。目に良い食べ物！！



▶▶▶ 涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



▶▶▶ 視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です。



▶▶▶ 目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です。