

# 保健だより 10月



倉敷市立船穂中学校 保健室

衣替えの季節です



10月は、体育会や中間考査と行事が盛りだくさんですね。けがや熱中症に気を付けて頑張ってください！また朝夕の気温差が大きくなってきました。保健室に体調不良を訴えて来室する生徒も多くなっています。『早寝・早起き・朝ごはん』で体調を整えましょう！

## 10月10日は目の愛護デー

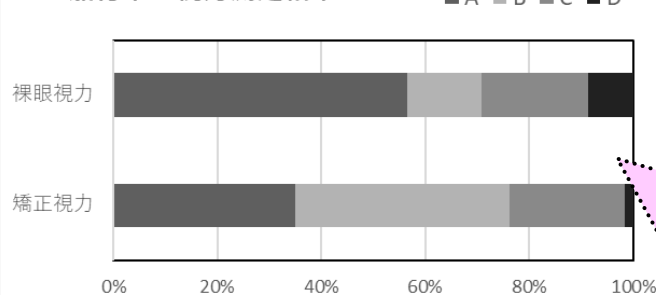
コンタクトやメガネの



度数は合っている？

下のグラフは、4月に実施した視力測定の結果です。B(0.4~0.7)以下の人が多く、111人の生徒に治療指示書を配りました。そのうち9月までに眼科を受診した人は46人で治療率は42.0%となります。受診がまだの人は、早めに眼科を受診し、検査等をして、眼鏡が必要かどうか確認をしてください。見えにくいと学習や運動に支障をきたしますよ。

R7 船穂中 視力測定結果



～船穂中生徒の視力について～

- 裸眼視力と矯正視力でB以下の人は、111人で全体の49.6%でした。全国平均は約25%なので船穂中では目が悪い人が多いです。
- 学校で眼鏡又はコンタクトレンズを使用している生徒は63人で全体の28.1%でした。

### 保護者のみなさまへ～色の見え方について～

色の見え方が異なる人に配慮した「カラーユニバーサル」が近年、社会的に推進されています。一方で、学校においては平成15年(2003年)度以降、定期健康診断で色覚検査が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色やその組み合わせが見えにくいことに、お子さん本人も気がついていない場合があります。色の見え方が異なる人の割合は男性の5%、女性の約0.2%といわれています。学校生活のさまざまな場面で「見えにくさ」を感じる可能性があります。お子様の様子などからお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などありましたら、学級担任、または養護教諭までご連絡ください。眼科での検査をおすすめしています。



### 《船穂中メディアコントロール週間》が始まります！

長い時間テレビを見たり、ゲームをしたりしていませんか？メディア機器(テレビ・ゲーム・パソコン・スマートフォン・タブレットなど)は、私たちの生活の中で、切り離せないものとなってきました。

今回の「メディアコントロール週間」の取り組みは、メディア機器の適切な利用と利用時間について考える機会とし、メディア機器の長時間利用による身体への健康への影響や生活習慣の乱れを予防したり、改善したりする機会としましょう。



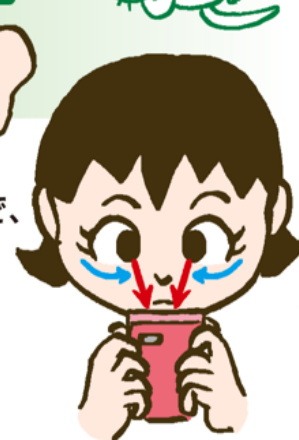
#### 《メディアコントロール週間 取り組みについて》

- 実施時期:10月15日(水)～22日(水)
- 実施内容:
  - ※「スマホ・ネットとの付き合い方チェックシート」の実施
  - ※お昼の校内放送
  - ※メディア時間の記録(テスト前学習時間記録表に1日のメディア利用時間を記入。期間中の2日間は、必ずノーメディアを達成できるように、取り組む。)
- その他:ニュース番組の短時間の視聴や音楽鑑賞、タブレット学習はメディア時間に含まない

### スマホの不適切な使用による

## 「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

