

😊スマイル10月号

保健より
宮内中学校(ほけん)
令和3年10月1日



秋風が心地よく、秋の深まりを感じます。新米がおいしい季節、コスモスがきれいに咲く季節、スポーツをするのにぴったりの季節…。みほさんはどんな秋を感じていますか。みほさんも自分らしい秋を見つけて満喫しましょう。

疲れ目 さようなら

ぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、温めることで目元の血行がよくなり、目が潤う効果もあります。

こんな目の不調はありませんか？
目が重たい、かすむ、痛い、しょぼしょぼ乾いた感じがする…
このような目の不快な症状は「疲れ目」かも知れません。放っておくと肩や首のコリやイライラなど、体全体に不調がでることもあります…。ぜひ、目にやさしい生活を!!

ゆるゆる

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て、目元を休ませよう。

ぱちぱち

スマホやタブレットなどの画面に夢中になるとまばらな目の回数がぐーんと減ります。意識してまばらな目の回数を増やして、ドライアイを防ぎましょう。

すやすや

目はみほさんが起きてからずーっと「動きっぱなし」。しっかり睡眠をとって目を休める時間をつくってあげましょう。

前期保健安全委員会より

タブレットにまつ健康課題について考えよう!

タブレットを使用する機会が増えました。便利なものだからこそ、体も心も健康に使いこなすための工夫が必要です! 委員会のみんぱんと話し合おう! いろいろなものを紹介します。

みんなにたくさん考えてくれまして。後期の委員会活動に引き続き、校内の呼びかけ活動につながっていただけるかなと思っています。前期の委員会のみほさん、どうもありがとうございました!♡

- ・視力低下
- ・頭痛
- ・運動不足
- ・姿勢が悪くなる
- ・画面と目の距離が近くなる
- ・ブルーライト
- ・疲れやすくなる
- ・睡眠不足
- ・猫背になる
- ・まばらな目の回数が減る
- ・イヤホンで聴力低下
- ・長時間下を向いている
- ・スマホはトイレより汚い
- ・指を壊す
- ・手が固定される
- ・依存してしまう

けんさくクイズ

これなんだ?



ヒント

目のところに本があるよ

🌸うら面もご覧ください🌸

色覚の特性について

色覚検査が児童生徒の健康診断の必須項目からなくなって、18年が経ちます。近年、色覚に関して、就職や進学に関わる時になるまで気づかないといった事例が報告されるようになりました。

先天的な色覚に特性が見られる割合は、男子は約5%（20人に1人）、女子は約0.2%（500人に1人）と言われています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。

しかし、状況によって色を見誤って周囲から誤解を受けることや色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活での配慮が必要になることがあります。

お子さんの日常生活での色間違いや色使いなどについて、御不安を感じることがありましたら、ぜひ眼科を受診してください。また、受診後、眼科医による指示事項や学校生活での配慮すべき事項等がありましたら、学級担任まで御連絡いただきますようお願いいたします。

色覚制限のある職業や資格

航空機乗組員、航空大学校、航空管制官、航空保安大学校学生、海技士（航海）、海技士（機関、通信、電子通信）、小型船舶操縦士、動力車操縦者（鉄道・軌道及び無軌条電車の運転士）、自衛官、防衛（医科）大学校学生

参考：「学校における色覚に関する資料」公益財団法人日本学校保健会

※ 国や地域によって制限の内容が異なることや今度変更されることも予想されます。その時々
に最新の情報を入手することが大切です。