

10
がつ

ほけんだより

2022. 10月
石神中学校

今月の保健目標

目の健康について考えよう



今年の夏は猛暑で、少し前までは毎日「暑い！暑い！」という声が聞こえてきましたが、秋分の日を境に気温がぐっと低くなりました。

秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋といろいろなことを始めるのにとってもいい季節です。

ただ、こうした季節の変わり目は体調をくずす人もよく見られますので、体調管理をしっかりして、実りの多い秋にしてください。

10月10日は目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。

みなさんは、自分の目を大切にしていますか。

目にやさしい生活を心がけ、いつまでも輝いた瞳でいたいものです。

☆☆☆ ふだんから目を大切にしよう ☆☆☆



長い前髪に注意。
目を傷つけます。



汚れた手で触らない
ようにしよう。



読書や学習の時は手元と
部屋の明るさに注意しよう。



乾燥に注意。乾いた目は
疲れやすくなります。



食事也很重要です栄養バ
ランスを考えて
しっかり食べ
よう。

コンタクトレンズの取り扱いに注意しよう！

コンタクトレンズ使用者は全国で 1,500 万~1,600 万人といわれ、国民の10人に1人がコンタクトレンズを装着していると見込まれているようです。

近視・遠視・乱視などの矯正にはとても便利ですが、デリケートな角膜の上に直接のせて使用するので、レンズの取り扱いには十分な注意が必要となります。

コンタクトレンズの長時間装着により、角膜に酸素が行き届くなり酸素不足となります。そのため、角膜が傷つきやすくなったり、感染症を起こしやすくなったりします。最終的には目の障害を引き起こすこともあります。現在使用している人、今後使用を考えている人は取り扱いには十分注意しましょう。

◆ 定期健診をしっかりしましょう！

目に障害を起こしてしまったコンタクトレンズ使用者の65%は、定期健診をしっかりしていないそうです。使用するのであれば、定期的に眼科受診をしましょう。

◆ コンタクトレンズは目にとっての異物です！

- 長時間装着し続けないようにしましょう。
- コンタクトレンズが必要ないときには、めがねにしましょう。

姿勢は正しいですか？

姿勢が変わると、背中が曲がったり視力が低下したりします。

次のようなことに気をつけて、正しい姿勢で勉強や読書をしましょう。



- 机（本やノートなど）から目は30cm以上はなす。
- 字を書くときには、HB以上のこいえんぴつを使う。
- ひざが直角になるようにいすにすわる。
- いすに深くこしかけ、背筋をのばす。
- からだと机の間に、にぎりこぶし1つぶんが入るようにこしかける。