



ほけんだより

季節の変わり目に気を付けよう🧠 心の健康も大切に!

秋は「心の秋バテ」と呼ばれるように、気持ちが落ち込みやすい時期でもあります。勉強や部活、クラブ活動で疲れた時は、信頼できる人に話す、好きなことをしてリフレッシュするなど、自分なりの休み方を見つけましょう。

10月10日は“目👁️の愛護デー”

私たちは、ほとんどの情報を目から取り入れています。目から入った情報が脳に送られて『見る』ということができているのです。そんな非常に重要な役割を果たしている目はとても疲れています! 「目の愛護デー」は目の健康について考える日です。目に優しい生活ができるように考えて、行動してみてください。

～ 目の構造を知ろう ～

こうさい
虹彩

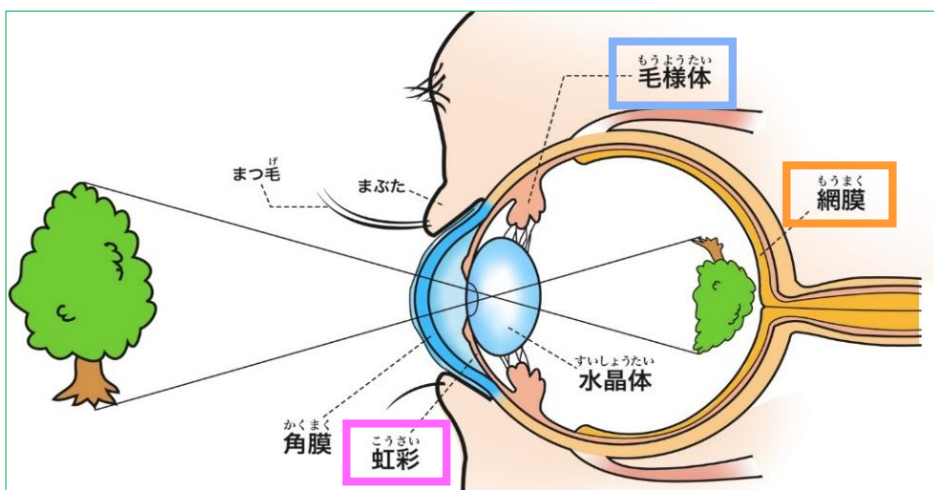
目に入って来る光の量を調節する。

もうようたい
毛様体

目の中のレンズ(水晶体)の厚さを調節する筋肉。

もうまく
網膜

目に入ってきた光を映し出し、その映像を脳に伝達する。



視力検査

7年生・・・10月22日(水) 昼休み

8年生・・・10月 8日(水) 青空タイム

9年生・・・10月 7日(火) 青空タイム

場 所: 前期課程保健室・プレイルーム

注 意: ①眼鏡を持っている人は眼鏡を持って来てください。

②コンタクトレンズをつけている人は、そのことを検査のときに教えてください。



～おうちの方へ～

- ・全校児童生徒の視力検査が終わり次第、「からだの記録」を配布します。結果の確認と、表紙への押印をお願いします。また、視力検査の結果、眼科受診が必要なお子さん(視力 B 以下)には受診票をお渡しします。眼科受診をお願いします。
- ・色覚検査を希望されたお子さんにつきましては、検査実施後、結果を配付させていただきます。

スマホ老眼

に注意!

「スマホ老眼」は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節がうまくできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

目が充血する



夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が乾く

このような症状が出たら注意が必要です!

目の健康を守るための使用ルール

- ✓ 画面と目の距離は30cm離す
- ✓ 30分に1回は目を休ませる
- ✓ 外で過ごす時間を作る(平均1日2時間を目安に)

スマホやタブレットはとても便利ですが、使い過ぎに注意しましょう!



○コンタクトレンズを使用している人へ○ 正しく使う6つのポイント



① 買う時は必ず眼科を受診する



② 触る前に手を洗う



③ 傷や破損はないか確認する



⑥ 寝る時は外す

正しく使おう コンタクトレンズ



⑤ レンズ・ケースを清潔にする



④ 使用期限を守る