

保健だより 10月



2021年10月 貝塚市立第二中学校 保健室

空が青く澄んで、心地よく過ごせる季節です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんはどんな秋を過ごしていますか。秋は実りの季節でもあります。これまでコツコツ取り組んできたことが、実を結ぶといいですね。



あなたは
大丈夫?

健康の
3つの基本!



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

1 睡眠 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

2 運動 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

3 栄養 ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため
みんなで生活リズム
を整えましょう!

10代でも老眼!?



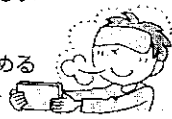
ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- ☑ 画面と目を近づけすぎない
- ☑ とときどき休けいをする
- ☑ 疲れたら目の周りを温める



手洗い・マスク・
換気など、感染症
予防も忘れずに!



色覚検査実施のお知らせ

(希望制)

顔や体つきに個性や個人差があるように、色の見え方も人によって違います。色覚の検査をしてみると、その結果が多くの人と違う見え方をしている人もいます。その頻度は、およそ男子5% (20人に1人)、女子0.2% (500人に1人) といわれています。

医学的に「色覚異常」と診断されても、色の識別がかなり難しい場合から、全体的に色がくすんで見える場合、色の組み合わせや条件によって見分けにくい場合など、さまざまですが、大半は日常生活に支障を感じることはないといわれています。現在のところ治療法はありませんが、職業や進路選択の際に『色』に対する自身の特性を知っておくと、参考になる場合があります。

※色覚について気になる方は、保健室で色覚検査表による検査を受けることができます。

希望される場合は、申し込み用紙に記入し、担任を通じて提出してください。

※色の見え方は生まれもった特性のため、成長とともに変化をするものではありませんので、すでに検査を受けられた方は、とくに毎年受ける必要はありません。

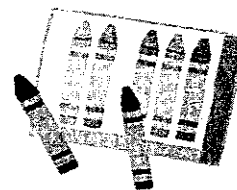
(眼疾患で色覚や視野に異常がでる場合はあっても、生まれ持った見え方が変化することはありません。)

* 申し込み・・・10月14日(木) 締め切り

* 実施時期・・・10月中～11月末(希望者には後日、日時をお知らせします)

* 検査はプライバシーに配慮し個別に実施します。

* 結果は検査を受けた人全員に、封筒に入れてお渡します。



色覚検査希望用紙

・色覚検査を希望します

年 組 名前

保護者サイン