

# 保健だより 10月



2022年10月 貝塚市立第二中学校 保健室

澄んだ青空が広がり、心地よく過ごせる季節です。自然の恵みを味わったり、美しいものを見たり、本を読んだり、いろいろな活動に参加したりして、体にも心にもたっぷり栄養をあげて、爽り豊かな秋になるといいですね。

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲーム、  
ご飯も食べずに  
もう3時間以上！



ちょっとだけのつもりで  
マンガを読み始めたら、  
もう夜中の2時！



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが、  
つい返し込んだ！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目の距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目の距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

## 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。

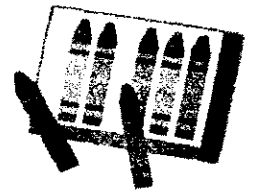
(眼疾患で色覚や視野に異常がでる場合はあっても、生まれ持った見え方が変化することはありません。)

\*申し込み・・・10月17日(月)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