

10月1日はメガネの日 / 10月10日は目の愛護デー

10月1日はメガネの日、10月10日は目の愛護デーと10月は目に関係する日が設定されています。目は「脳の出張所」とも呼ばれ、脳の情報の80%以上が見ることを通して集められると言われる重要な器官です。あなたは、どれだけ目に優しい生活を送っていますか？目によいとされる習慣を紹介します。

☆当校の視力検査 ABCD判定の結果☆

表1: 視力検査の結果(裸眼+矯正)

	1年生	2年生	3年生
視力検査両眼AA判定	44.8%	52.8%	54.5%
視力検査CD判定	34.2%	27.7%	23.4%
視力検査上記以外	21.0%	19.5%	22.1%

学校での視力検査は、A、B、C、Dによる判定で行います。学業への影響があるかどうかを検査する方法で、370方式といえます。視力が0.7以上(B判定)あると、後方の席からでも黒板の字が容易に読めます。しかし、0.3未満(D判定)だと、一番前の席からでも黒板の字が読みづらくなると報告されています。0.7以上か、または0.3未満かどうかを知ることが授業を行う上で大切なのです。

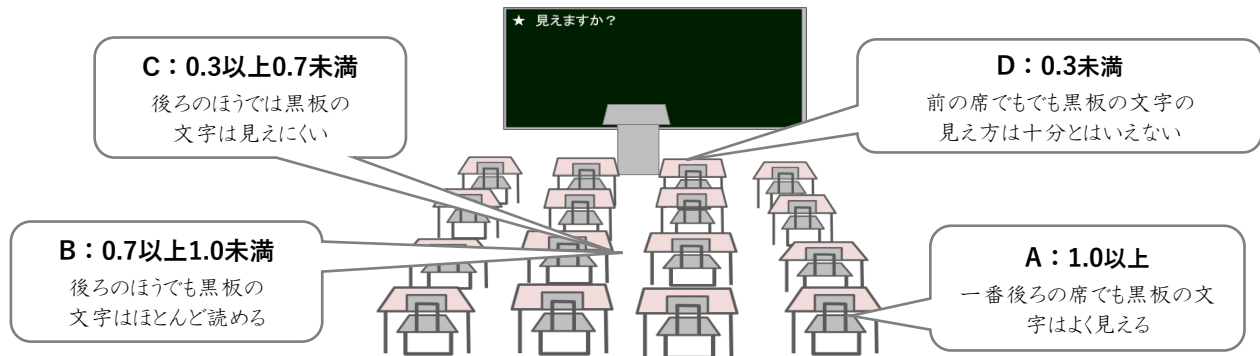
表2: 視力検査CD判定を受けた生徒の受診率

	1年生	2年生	3年生
「受診のお知らせ」を渡した人数	96	74	54
受診した人数	22	10	18
受診率	22.9%	13.5%	33.3%

R6.10.1現在

眼科検診の結果、「受診のお知らせ」を受け取り医療機関に行っていない人はできるだけ早めに受診しましょう。日頃から黒板の見え方をチェックして、違和感などを感じたら、眼科への受診をおすすめします。また、昼休みや放課後は保健室で視力検査ができるので、気になる場合は来てください。

☆見え方ABCD☆



<目によいとされる習慣>

- 睡眠時間を確保しましょう。
- 意識して、できるだけ遠くのものを見るようにしましょう。また、見え方を定期的にチェックしてください。
- 寝ころんで、テレビや本、スマートフォンなどを見ないようにしましょう。1時間に5分ほど目を休める時間もとりましょう。
- 目を疲れさせないよう照明(部屋の明るさなど)に気をつけましょう。
- 顔や手を清潔にしておきましょう。無意識に鼻や目に手がいくことがあります。
- 目によいとされている食品群をご存知ですか？疲れたと感じた時には、普段の食事に目に良いもの(ビタミンAやβ-カロテン、ビタミンB群など)を取り入れましょう。
- 目が疲れたと感じたら、自分なりの解消法を身につけましょう。
遠くと近くを交互に見る、眼の体操、目のまわりを温める・冷やす、首周りのストレッチなど自分に合った解消法を見つけましょう。

◎この時期 寒暖差疲労にご用心◎

10月に入り、朝夕は過ごしやすくなってきましたが、昼間はまだ暑い日もあつたりします。この寒暖差が身体の機能を調節する自律神経(体温調節など)が働きすぎて、エネルギーを消費してしまうために起こる症状を寒暖差疲労といいます。個人差はありますが、主な症状は、疲労感やめまい、食欲不振などです。1日の最高気温と最低気温との差が7度以上ある日や、前日との気温差が7度以上ある日に症状が現れやすいので注意しましょう。

<寒暖差疲労対策 & 予防方法>

◎体を温める

<外から>

- ・手首、足首、首、肩甲骨を温める
- ・脱ぎ着しやすい服で体温調節を!
- ・入浴をする:湯船につかってリラックス♪

<内から>

- ・暖かいものや体を温めるものを食べる
 - ・しっかり噛んで、ゆっくり食べる
 - ・運動を習慣づける
- 適度な運動**は自律神経のバランスを整える

◎規則正しい生活を心がける

- ・自律神経を整えるため、毎日のルーチンを崩さないことが大切
- ・食事は1日3食、栄養バランスの取れた食事を心がける
- ・睡眠時間は7時間程度を目安としましょう

★呼吸

ゆっくり呼吸をしたり、呼吸に気を配ることはとても大切。

★首や肩の筋肉の緊張を緩める

- ・前後左右首のストレッチ
- ・肩回し など



アウトメディア、ちょっといいかも!



意識せずつついスマホを触ったりテレビをつけたりしてしまうみなさんにひとつ提案。メディアの代わりにやってみたいことを探してみませんか? アウトメディアに挑戦したら、こんないいことや新発見があった人もいますよ。

宿題が早く終わって気持ちもスッキリ

よく眠れたし、目の疲れがとれて調子が良くなった

おうちの人と楽しく話ができた

手芸や読書などの新しい趣味ができた

何をしようかおうちの方に相談したり、一緒に遊べるアナログなゲームに挑戦してみてもいいですね。今まで知らなかった「ちょっといい感じ」の自分に出会えるかも。



10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック!

いつ手洗いました? **丸をつけよう**

- *外から帰ってきたとき
- *トイレの後
- *ごはんの前
- *ペットなどをさわった後

どこを洗った? **丸をつけよう**

- *手のひら
- *手の甲
- *指の間
- *つめの先
- *親指のまわり
- *手首



チェックしよう

- せっけんを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。

