



令和3年度
三和中学校
NO.6 保健室

朝夕、ひんやりして最近沖縄も秋めいて、過ごしやすくなりました。
「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」など、実りの秋10月は、何をするにもいい季節です。さらに、10月10日「目の愛護デー」もあるので
ふだんの生活を振り返り、とくに、目を大切にしましょう。
また、今月も新型コロナウイルスなどの様々な感染症に、かからないよう、
手洗いは石けんで30秒間、ていねいに、しっかり予防しましょう。

保健目標 目を大切にしよう



世界手洗いの日
10月15日



お知らせ (今月の健康診断)

10月7日(木) 9時~午前中 歯科検診(歯みがきていねいに)

10月14日(木) 8時45分~午前中 内科検診①3の1、3の2、2の2
(トレパン登校・体育着)

10月19日(火) 14時~ 駅伝選手健康診断(西崎病院で実施)

10月21日(木) 8時45分~午前中 内科検診②1の1、1の2、2の1
(トレパン登校・体育着)

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代の人にも増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

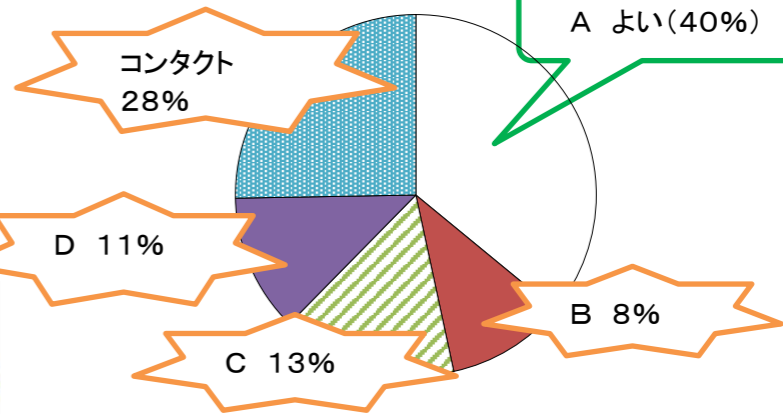
目は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

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
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



R3.4月の視力検査結果



□ 1.0以上 ■ 0.9~0.7 ▨ 0.6~0.3 ▩ 0.3未満 ■ コンタクト