



令和元年 10月25日 (金)  
 国頭村立国頭中学校  
 保健室：No.6

まだまだセミは鳴いていますが、暑さも和らぎ過ごしやすい気候になってきました。朝夕は少し肌寒いほどなので、部活等で汗をかいたらしっかり拭いて、寝ている間に体が冷えないように気をつけましょう。また、帰り道が暗くなるのが早くなってきています。心配な時は保護者のお迎えをお願いするなど安全に気をつけて帰りましょう。日曜日はいよいよ合唱コンクールです。体調を整えて素敵なハーモニーを届けて下さいね。

\*\*\* 10月の保健目標 『目の健康について考えよう!』 \*\*\*

目は脳の出張機関とされています。なぜなら、みなさんが生活をする上で必要な情報の80%を『目』から得ているからです。もちろん勉強するときも、黒板の文字が見えにくく読めないと、かなり勉強に支障が出てしまいます。目はとても繊細なので、姿勢を正すことだけでも視力が改善されるとも言われています。



受検者数(人)	1年	2年	3年	全体	
					%
裸眼1.0以上	46	52	43	141	55.3
裸眼1.0未満~0.7以上	1	8	2	11	7.8
裸眼0.7未満~0.3以上	3	4	7	14	9.9
裸眼0.3未満	12	12	14	38	27.0

今年の国頭中学校の視力検査結果です。コンタクトの人は0.3未満の中に含まれます。沖縄県と全国より良い傾向ですが、視力異常は国頭中で最も多い健康課題となっています。視力1.0以上は教室のどの位置にいても十分黒板の文字が見えます。1.0以外の生徒は、授業中に見えにくさを感じる場合には席を前の方に調整したり、眼鏡の使用を検討しましょう。また、6月に0.7未満の生徒に、眼科の受診をすすめる通知を発行しましたが、多くの生徒がまだ受診をしていません。受診の際は受診結果通知書の紹介状の欄を医師に記入してもらい提出をお願いします。視力は学力に直接影響しますので、早めに受診しましょう!

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

涙がでるのは、なんのため?



眠気がわがる「まばたき」って?

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り運転防止システム」。近年、各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、一体どこを見て「眠気がある」と判断しているのでしょうか?

そのひとつは「まばたき」です。起きている間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じて眠っている間はその必要がないので、涙の分泌量は減ることに。この涙の減少は「眠たいなあ…」と感じると始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にまばたきは増えるのです。居眠り運転防止システムは、このまばたきの量で眠気を判断するのですね。

