



令和4年10月7日
北区立堀船中学校
保健室

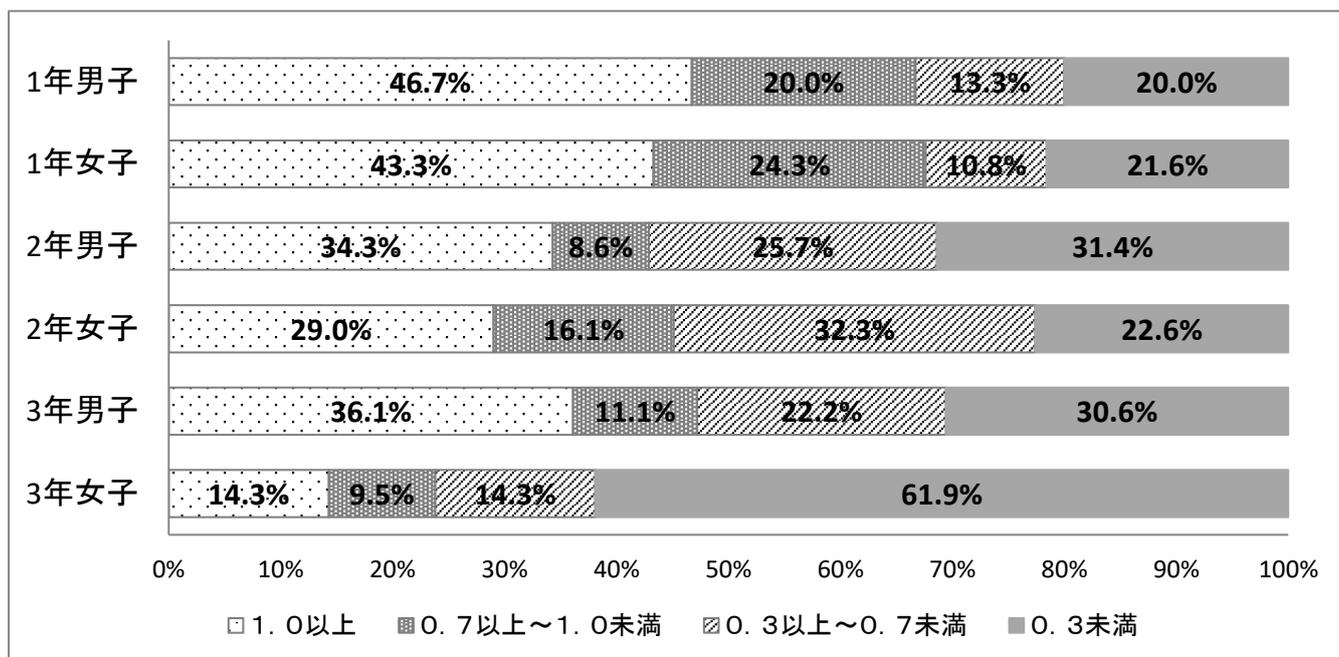
歩いているとキンモクセイのいい香りがしてきて、秋を感じる季節になりましたね！
この時期は気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。「食事・運動・休養」などの生活リズムを整えて、体調管理をしっかりしましょう！

視力検査の結果について

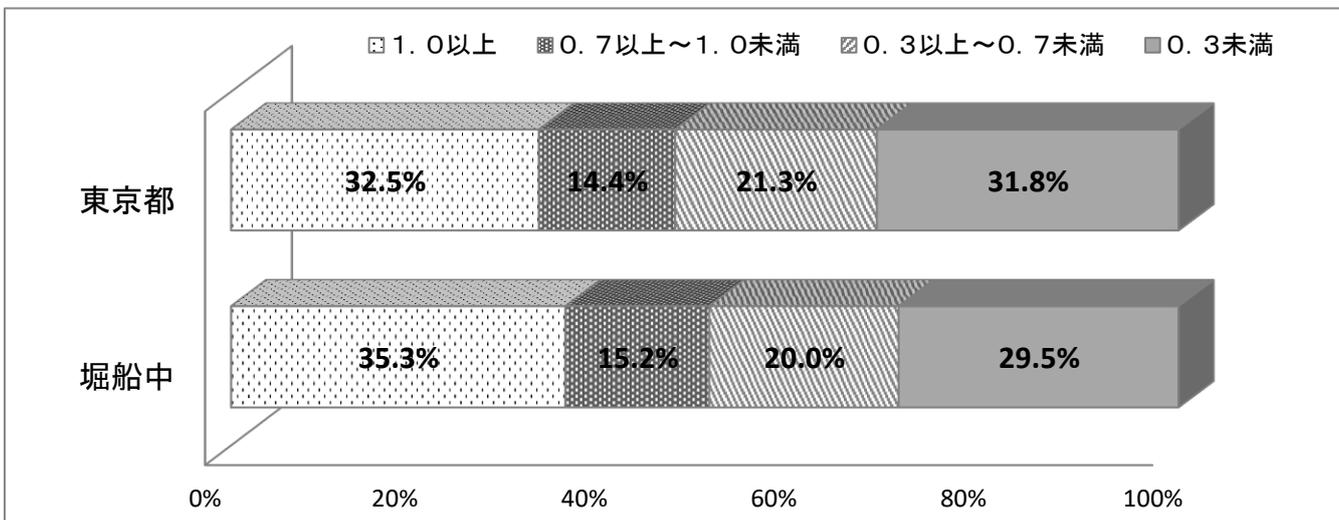
堀船中の視力検査の結果と東京都の割合を比べると、堀船中は1.0以上の人が多い傾向が見られます。この機会に、目の健康についても考えて、自分の生活を見直してみましょう。



【学年男女別視力検査結果の割合】



【東京都と本校の視力の割合の比較】



※「視力の割合」については令和2年度の東京都の結果を使用しています。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときには、部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



鉛筆の芯はBくらいの濃くて読みやすいものがオススメだよ！



寝る前の

メール・ゲーム・SNS...



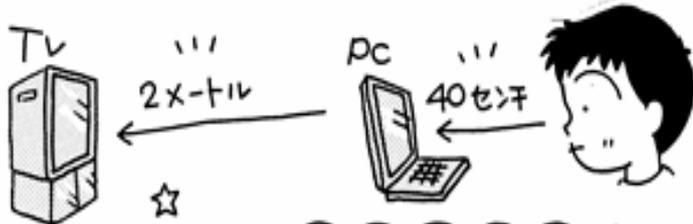
睡眠障害につながるよ...

10月10日は目の愛護デー 目にやさしい生活を心がけていますか？

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



☆ "メガネ・コンタクトレンズ" 度は合っていますか？ ☆

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。



1時間画面を見つめたら10分は目を休ませよう！

～疲れ目を防ごう～

物を見るときに目は、水晶体という目の中にあるレンズの厚みを変えて、ピントを合わせています。その周りでは、厚みを調節するため、目の筋肉が絶えず働いています。勉強ですっと近くを見ていると、筋肉が緊張してきて、血のめぐりが悪くなり、ピントが合いにくくなります。休憩時間に窓から遠くを見たり、いろいろな方向を見る目の体操をすると、目の筋肉のこりがほぐれます。また、40度ぐらいの蒸しタオルなどで目を温めると、目の緊張がほぐれて、気分もリラックスできます。



〈目の体操〉



①目を強くつぶる



②目を大きくあける



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る