

2020年10月29日 京都市立松原中学校 保健室 発行

黒板の字 読めるかな？



A: 1.0以上
一番うしろから
でも黒板の字が
見える

B: 0.7~0.9
まん中よりうし
ろで、ほとんど
見えるが小さな
字は見えにくい

C: 0.3~0.6
まん中より前
でも、小さな文字
は半分からいし
か見えない

D: 0.2以下
一番前で、メ
ガネやコンタク
トレンズがなけ
ればはっきり見
えない

教室の後ろの方の席から、黒板
(ホワイトボード)の字を楽に読み
とるには、B(0.7以上)の視力
が必要です。

2、3年生は「昨年度まで」
「コ」の字で学習していたので、
視力が悪くてもそれほど困ら
ない人もあったと思いますが、
今年度は座席の関係から
「見えにくい」と思っている人も
いるのではないのでしょうか？

見えにくいものをまねして、
無理にものを見ようとすると、

目にかかる負担が大きくなり目が疲れます。

それが頭痛や肩こり、食欲がないなど、からだの不調をひき起こすこともあります。

4月に行った視力検査の時に、C(0.6以下)の視力で受診の必要があるとお知らせした
人の中で、まだ受診報告書を出していない人が、1年生で26人、2年生で19人、
3年生で15人もあります。

最近、疲れ目がひどい、からだの調子が悪いという人、視力が悪いままほておいては
いませんか？ 今年度は都合で秋の視力検査が出来ませんが、最近視力が悪くなった
のではと気になる人があれば、保健室で測定しますので、相談に来てくださいね。

10月10日は目の愛護デー でした。

そこで、今月の「食」の話は……

目にやさしく

粘膜や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける……→ **食べもの**

目を守る



ビタミンA



●粘膜を保護する

うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC



●毛細血管をじょうぶにする

果物 ブロッコリー

目を助ける



ビタミンB群

●B₂: 目の細胞の再生を
うながす



●B₁、B₂: 視神経の働き
を助ける



アントシアニン



●網膜の働きを助ける

ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

★ コロナウイルス 目も入口? ★

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる新型コロナ
ウイルス。目からも入る可能性があるのを知って
いましたか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれ
るウイルスが目目の表面についたり、ウイルスのついた手
で目を触ったりとあたりすると、体の中に入ってくる
かもしれないのです。

そこで大切なのは、やっぱり石けんによる十分
な手洗いです。

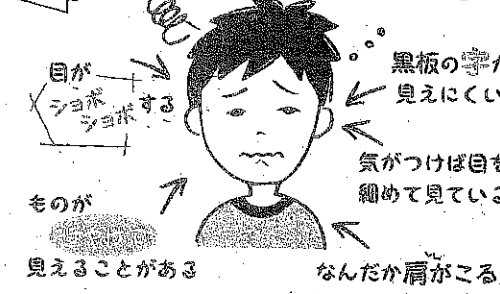
★ この手洗い、 どこがダメ? ★

よく目に擦るから、
お目にやさしく
洗いましょう。

水だけ
石けんを使わないと、
十分に汚れが落ちないよ。

時間
正しい手洗いには、
30秒以上かかるって言われているよ。

視力検査を しましょう



水が冷たく感じるせいもあるのか、最近、Aくん
のように手洗いがいいかげんになつてきている人が増えていまいか？

水だけ

洗うところ

石けんを使わないと、
十分に汚れが落ちないよ。

洗い残しが多い
ところ(爪、親指のまわり、
指の間、手の甲、手首)
も洗おう。

時間

正しい手洗いには、
30秒以上かかるって言われているよ。

服でふく

せっかく洗いぬい
て洗った手も、乾いたタオルや
ハンカチでふかずに、また汚水
が付いてしまうよ。



洗っていない手で
目を触らない

新型コロナウィルス以外にも、
手を洗わずに目と近づくと、バイ
菌が入って、麦粒腫(目イボ)
や結膜炎などの病気になること
もありますので、気を付けてくださ
いね。

いい経験

人生に、失敗なんてない。
あるとしたら、たったひとつ。
失敗した、とおもい悩むこと。

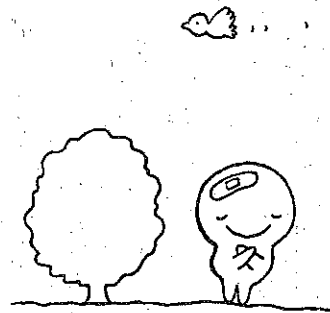
じゃ、そんなとき、
どうするのか…

これからは、
「いい経験した！」っておもう。

どんなときも、
たとえ、
まわりのみんなが失敗だといっても、

「いい経験になったからいい！」って、
心の中でがんばる。

そうやって、必死になって
自分を守ってあげると、
じきに、元気が出てくるから。



「元気を出して」

文 = 中佐美百合子 さん

絵 = 江村信一 さん より

いましかない

昨日の自分を、ここに出そうにも
できない。
明日の自分を、いま見ようにも
かなわない。
わたしが住んでいるのは、
いま、ただだから。

ここからのぞく、過去の風景。
…なんだか嘘っぽい。

いま、どうおもうかで、
いいことと悪いことが
ころころ、かわる。

ないほうがよかった、とおもう場面が
ゆらゆら、ゆれる。

もしかしたら…

痛かったところの傷は
自分を育てるためのもので、
必要な体験になって
わたしを助けてくれるのかもしれない。

過ぎた時間を
ああだこうだいうのはやめて、
ただ、抱きしめよう。

まだ起きてもない未来のことに
不安をかきたてるのはやめて、
いまに、全力をそそごう。

