

# ほけんだより



R3. 10. 7  
京都市立桂川中学校  
保健室

9月の保健室の来室者は249件で、けがも体調不良も昨年の2倍でした。  
コロナ禍での運動不足、また携帯やゲームによる睡眠不足などが、けがや体調不良につながっているようでした。



十分な睡眠は運動のパフォーマンスを上げ、運動は深い睡眠を促すという相乗効果もあります。  
10月になりましたが、まだ暑い日が続いています。熱中症予防のためにも、睡眠をしっかりとり  
身体の調子を整えてください。



視力検査で受診の必要な人には「お知らせ」を渡しています。眼科での  
詳しい検査はもう受けましたか。

成長期には眼球（眼軸 眼球の前後方向の長さ）も発育するため視力の低下が  
進みやすいといわれています。そのため4月の検査ではAだった視力が低下  
していたり、メガネやコンタクトが合わなくなったりした人もいるでしょう。

見えにくいまま生活していると、学習に支障が出るだけでなく、目の疲れ  
や頭痛などにもつながります。できるだけ早めに受診してくださいね。

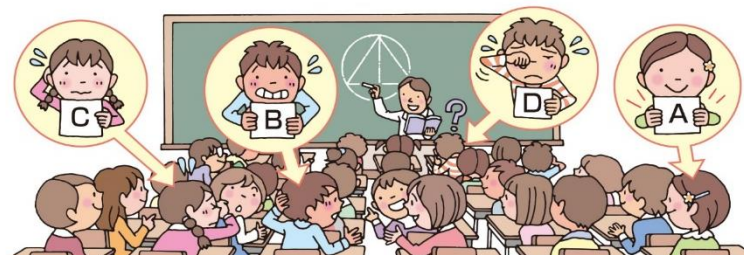
改めて

**A B C D**って、どんな意味？



<b>A</b>	<b>1.0 以上</b>	学校の生活をするのに、 十分な視力です
<b>B</b>	<b>0.7～0.9</b>	学校の生活で、 たまに困ることがあります
<b>C</b>	<b>0.3～0.6</b>	教室の後ろから 黒板の文字が 見えにくいことがあります
<b>D</b>	<b>0.2 以下</b>	教室の前列でも 黒板の文字が見えにくい 視力です

**B C D**の人は… 病院を受診して、メガネが必要なら使いましょう



# 疲れ目にさようなら

こんな目の不調は  
ありませんか？



このような目の不快な症状は  
「疲れ目」かもしれません。  
放っておくと、肩や首のコリや  
イライラなど体全体に不調が  
広がってしまうことも…。

☒ 重たい ☒ 痛い ☒ かすむ ☒ しょぼしょぼする ☒ 乾いた感じがする

## 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリ  
ラックスできます。また、涙の  
表面には蒸発を防ぐための油の  
層があります。目元の血行が良  
くなると油が出やすくなり、目  
が潤う効果もあります。



## 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピ  
ンと張った緊張状態です。とき  
どき遠くを眺めて、筋肉をゆる  
めてあげましょう。読書や勉強  
の合間には、窓の外の景色を見  
て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になる  
と、まばたきの回数がぐんと減  
ります。まばたきをしないと涙  
が十分に行き渡らず、ドライア  
イになることも。意識してまば  
たきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっ  
と働きっぱなし。しっかり睡眠  
をとって、目を休める時間をつ  
くってあげてくださいね。よく  
寝ても疲れがとれないときは、  
眼科へ相談しましょう。



登校時は校舎に入る前、そして、各教室にも消毒液がある  
ので、手の消毒は充分にできていると思います。

でも、手洗いはできているでしょうか。

感染症対策の基本は手洗いです。手洗いが充分にできて  
いないと、せっかくの消毒の効果が減ってしまいます。

まずは「石けんを使った手洗い」それにプラスしての  
消毒です。

きれいな水で、石けんを使った手洗いが自宅でできない人は  
世界で30億。世界人口の約40%（2020年ユニセフ）だそうで  
す。15日は世界手洗いの日。毎日の手洗いについて一度  
振り返ってみてください。

