

# ほけんだより



R 3. 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。



充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。

見えにくいままで生活していると、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。

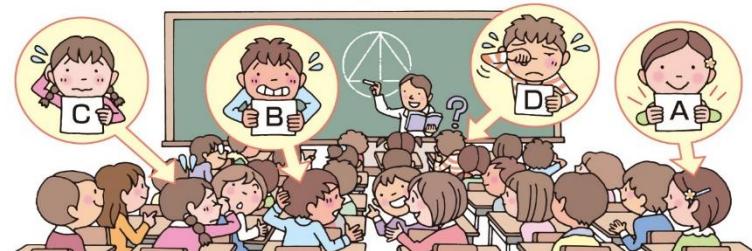
改めて

**A B C D**って、どんな意味？



|   |           |                           |
|---|-----------|---------------------------|
| A | 1.0 以上    | 学校の生活をするのに、十分な視力です        |
| B | 0.7 ~ 0.9 | 学校の生活で、たまに困ることがあります       |
| C | 0.3 ~ 0.6 | 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 |
| D | 0.2 以下    | 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 ょ 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あります。意識してまばたきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみんなが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとて、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。