



10月 ほけんだより



10月のテーマ：目を大切にしよう

毎日、勉強や部活動にがんばっているみなさん、そしてスマホやゲームで目を使っているみなさん。最近、目が疲れていませんか？今回は、みんなの身近な器官である「目」の健康を守るための方法をお伝えします。

【今すぐできる！目の健康を守る3つの方法】

1. 20-20-20（ニーマル・ニーマル・ニーマル）ルール

これは、目に疲れをためないための最も効果的な方法です。20分間、近くの画面や本を見たら、20秒間、20フィート（約6メートル）以上遠くを見るようにしましょう。教室の窓から見える遠くの景色でもOK！森山は緑が多いので目に優しいですね。

2. 意識して「まばたき」

集中しているとき、まばたきの回数が減りがちです。まばたきは、目の表面を潤す大切な役割があります。意識的にゆっくりまばたきをして、ドライアイを防ぎましょう。ドライアイは目に負担がかかり、視界がぼやけて見える原因になります。

3. 画面との距離を保とう

スマホや本は、30センチ以上離して見るのが理想です。机に向かうときは背筋を伸ばし、正しい姿勢を保つことも大切です。

【こんな時は眼科受診を！】

視力低下は、単なる見えづらさだけでなく、失明につながる重篤な病気のサインである可能性もあります。自己判断で「疲れ目だろう」と済ませず、眼科で正確な診断を受けることが非常に重要です。特に、急激な視力低下や、視野が欠ける、飛蚊症（目の前に小さな虫のようなものが見える）などの症状がある場合は、すぐに眼科を受診してください。

【眼科受診状況】

受診した人数（人）/視力B以下の生徒（人）

1年生：4人/21人

2年生：7人/25人

3年生：6人/16人

視力がB以下の生徒に、視力検査結果のお知らせを配布しています。（4月）少しでも目の不調がある場合は、受診をお勧めします。

※受診が終わったら、受診報告書を学校に提出してください。

心の相談員・スクールカウンセラーの在室日

心の相談員（松永先生）10時～14時

1日（水）、7日（火）、14日（火）、15日（水）、21日（火）、28日（火）、29日（水）

スクールカウンセラー（林田先生）9時～12時

8日（水）、29日（水）

※登校しぶりや発達面で気になることがある…など、お子様のことで心配なことがあれば保護者の方も相談できます。お気軽にご活用ください。

※希望される際は養護教諭までお知らせください。

