



鬼石中学校 保健室

No. 7 R5.10.5

「読書の秋」の由来は、7世紀に唐のある文学者が息子に贈った手紙で、学問の大切さとともに「燈火可親」 (涼しい秋は、夜の灯りに親しんで書物を開きなさい。)と書いていたからだそうです。10月 27日~11月 9日は 読書週間。秋の夜長は読書にぴったりです。集中しすぎて夜更かしをしないように気をつけてくださいね。

#### 受診状況(10/3 現在)

【眼科】受診勧告 28 名 【歯科】 受診勧告 33名

> 受診済み 9名 受診済み 20名 未受診者 8名 未受診者 24名

受診率 71.4%

受診率 27.3%

学校で行われる健康診断は「スクリーニング」といって、疑わし いと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で診察を受け ていただく必要があります。特に歯科の受診率が低いです。 「受診のおすすめ」をもらって、まだ未受診の人はぜひ 早めの受診をお願いします。

## 70月の保健給食因標

- ◎目を大切にしよう
- ◎私たちの周りで作られている。 食べ物を知ろう

ご不明点などありましたら、担任または 担当新井までご連絡ください。

お弁当の回 お手伝いコース 感謝コース 31% 15.5% 22.5% 31% 完璧コース 完璧間近コース

完璧コース、完璧間近コースを合わせると 53.5%! なんと半数越え! 昨年の43. 5%とくらべても大幅アップ!みなさん頑張りま したね。

「食べること」は「生きること」! 3 年間のお弁 当の日を通して、食や健康への関心に繋がった らいいなと思います。

保護者のみなさんのご支援、ご協力に感謝し ます。引き続きよろしくお願いします。

#### 【 群馬県 感染症情報 】

- ★インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の報告が継続しています。 周りに感染を広げないよう、 咳やくしゃ みが出るときはマスクを着用するなど、咳エチケットを行いましょう。
- ★咽頭結膜熱や手足口病が一部の地域で多く報告されています。原因となるウイルスはアルコールが効きにくいの で、手指は石けんと流水でよく洗うようにしましょう。

https://www.pref.gunma.jp/page/3304.html

『世界手洗いの日』正しい手洗いを広めるため に、2008年に制定されました。自分の体を 病気から守る、最もシンプルな方法が石けんを 使った手洗いです。最近、手洗いが雑になって しまっている人はいませんか?改めて、正し く、こまめな手洗いを意識してみましょう。



# ICTと健康的に付き合おう

鬼中生の裸眼視力検査結果(4月) 60.0 40.0 20.0 0.0 B Α ★1年 ■2年 □3年



どの学年も視力低下者の割合が高いで す。将来眼疾患になるリスクを考えて、視力 を低下させない、進行させない生活を心が けてください。適正なメガネやコンタクト レンズの使用も大切です。コンタクトレン ズを使用の際は医師の指示に従って、清潔 に使用するよう気をつけましょう。

は、年齢を重ねると現れることが多く、

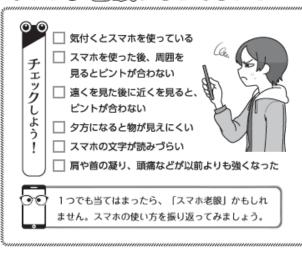
A:1.0以上

D:0.3 未満

# 1()代でも

細かい字が読みづらい、近くと遠くに ピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状がありま す。「そんなのおじさん、おばさんがなるものでしょ」 と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一 時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」

# スマホ老眼になってない?



のビントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水 晶体」の厚みを変化させることで調整していま す。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ビントを 合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛 様体筋の働きが低下するた め、ビントが合わせにくく

なります。スマホなどを近 くで見続けることで負担が かかり、毛様体筋が緊張状 態のまま固まって、うまく 働かなくなり、ピントを合 わせにくくなります。

になる人が増えています。



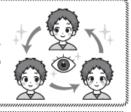
# スマホ老眼を予防・軽減するトレ

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・ 軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



#### 目を動かす☆

指を見つめながら、その指を近づけ たり遠ざけたりする、顔を動かさない ように目をぐるっと1周させるなど、 目の周りの筋肉をほぐしましょう。



### 遠くを見る☆

窓の外の景色を眺めたり、 遠くの看板の文字を読んだり して、目の筋肉をゆるめて、 リラックスさせましょう。



#### まばたきをする☆

意識してまばたきの回数を増やしま しょう。ギュッと閉じたり、バッと開 いたりすれば、目の表面が潤い、目の 周りの筋肉もほぐれます。



# 目を温める☆

ホットタオルなどを目にあ てて血流を良くしましょう。 目を休ませるのも大事なトレ ニングです。

