

ほけんだより 10月

平成 24 年 10 月 22 日 広島市立江波中学校 保健室

秋は、おいしいものがたくさんとれる、実りの季節。みなさんは、この秋、どんな収穫を得たいですか？

秋という文字には、「年月」「大切なとき」という意味もあります。

文化祭まであと少し、毎日があっという間に過ぎていきますが、どの1日も「大切なとき」。再びもどってはきません。「大切な1日」、そんな気持ちで日々過ごせるとよいですね。



江波中学校の視力検査の結果です。

	男				女			
	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下	計	0.9~0.7	0.6~0.3	0.2以下	計
1年	14	17	9	40	9	12	4	25
2年	12	1	0	13	7	15	5	27
3年	8	19	3	30	10	15	4	29
計	34	37	12	83	26	42	13	81
本校	6.1%	6.6%	2.2%	14.9%	4.7%	7.5%	2.3%	14.5%

メガネ・コンタクト保有数 (人)

	男	女	計
1年	31	21	52
2年	14	29	43
3年	12	32	44
計	57	82	139
	10.2%	14.7%	25.0%



江波中生徒の約54.4%の人が、1.0未満の視力です。
江波中生徒の約25%の人がメガネ・コンタクトレンズを使用しています。

働き

- 色
- 形
- 大きさ
- 距離

の情報を脳に送る = 「見る」

視力

いろいろ

- 裸眼視力: 器具を使わずに見る力
- 矯正視力: メガネやコンタクトレンズを使って見る力
- 静止視力: 止まっているものを見分ける力
- 動体視力: 動いているものを目で追いかけて見る力

目にも注目してみよう!!

守る

目がしていること

- まゆ毛・まつ毛: 強い日ざしや、ゴミ・ホコリから目を守る。
- 涙: 目の表面をうるおす。

あなたにできること

- ときどき休憩をとる
- しっかり睡眠をとる

目の使いすぎに気をつける。

ケガ

- 目に異物が入った!
 - ①こすらずに、まばたきをする。
 - ②薬品や洗剤が入ったときは、流水でじゅうぶんに洗い流して、眼科へ。 ※注意書きの指示に従う。
- 目にボールが当たった!

こんな可能性があります。

 - 眼球や目の内部の損傷
 - 骨折 (視神経管骨折、眼窩底骨折)

手当てが遅れると、視力低下を招く場合も。必ず眼科へ!!

メガネも定期点検を

めがねを使っているうちに、ずれてきたり、耳の裏が痛くなったことはありませんか？ いちばんの原因は、めがねのテンプルとノーズパッドのゆがみです。そのまま使っていると、適切な視力を保てずに、目に負担がかかり、疲れ目をおこしやすくなります。めがねを買った後も、定期的に点検しましょう。

色覚検査に係る健康相談について

先日の懇談会でお知らせしましたように、定期健康診断では全員に実施されていませんが、保護者の希望により健康相談の一環として、色覚検査を受けることができます。

期限はありませんので、受けようと思われた場合は、担任または養護教諭（保健室）にご相談ください。

「色覚」について

日常生活では、いろいろな色が使われています。色には見分けやすい色と見分けにくい色があります。色分けの苦手な人もいます。色の見え方が違うことは個人の特性であり、「色覚特性」といわれています。

生活リズムカレンダーが配布されています…

早寝早起き 元気なあいさつ 朝ごはん

もうよく知られたキャッチフレーズですね。

では、なぜ、これらがキャッチフレーズになるのでしょうか…

その1 なぜ、早寝早起きが大切なのでしょう？