



令和2年10月 7日
高岡市立高岡西部中学校



朝夕冷え込み、体温調節がとても難しい季節になりました。
学校内では、朝早くから合唱コンクールの練習が続き、美しい歌声が聞こえてきます。クラス全員の心を一つにして素晴らしい合唱コンクールになることを願っています。

ここ数日、生徒の中には、寒気などの風邪症状がある人がおり、中には発熱のため欠席する人もいます。寒くて朝起きづらいためか、学校を遅刻してくる人がいることも気にかかります。

気温の変化により体調を崩すことがないように衣服や寝具の調節をこまめにしてください。また、早寝早起きを心がけましょう。

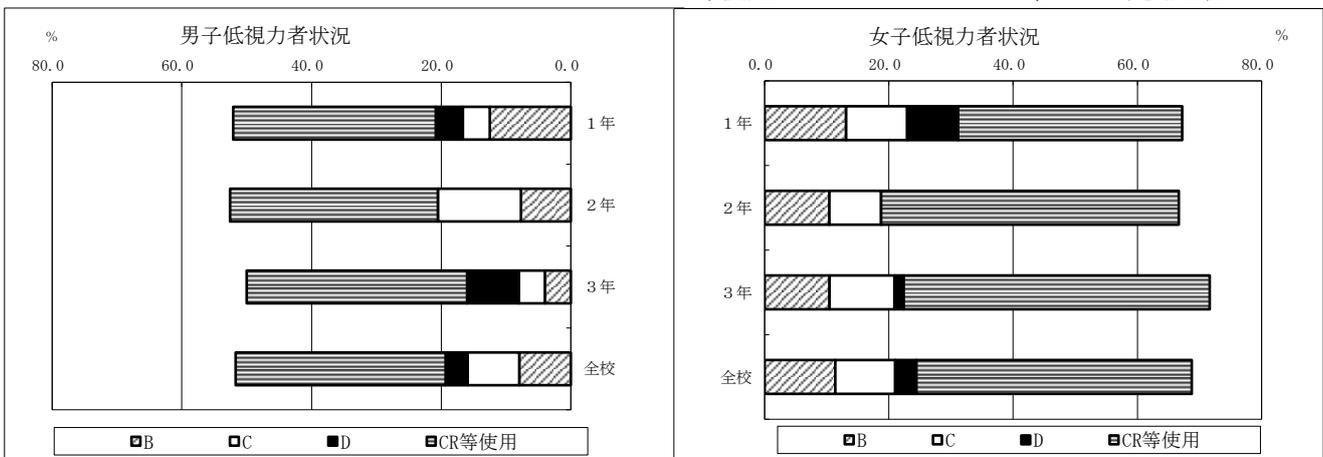


目を大切にしよう！

今年は、なんと
男子の約5割、
女子の約7割もの生徒が
低視力です！

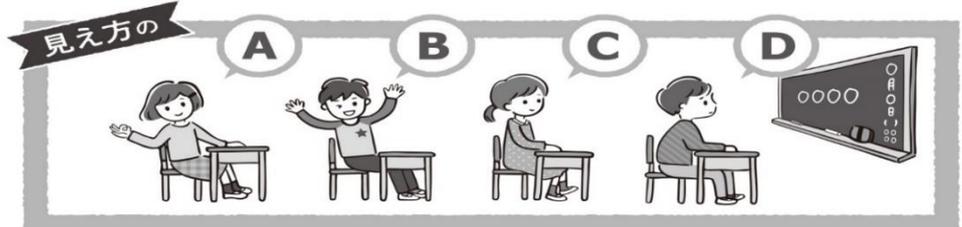
＜本校生徒の男女別学年別低視力者の割合＞（％）

*CR等使用：コンタクトレンズ、メガネ使用者



6月と9月に視力検査を実施し、受診が必要な人に視力相談カードを配布しました。今、受診結果が次々と返ってきています。

まだ、受診していない人は早目に眼科で相談してください。



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



B, C, Dの人は、眼科で受診しましょう。

めからこころの不調にも…!?



知っておきたい

IT眼症

IT眼症ってなに？

IT眼症とはスマホなどのIT機器を長時間使ったり、体にとって良くない使い方をしたりして起きる目の病気のことを言います。また、それがきっかけで起きる全身の症状も指します。

大人だけでなく、子どもにも増えていると言われている病気です。

身近にあるIT機器



どんな症状があるの？

目

- ぼやけて見えにくい
- ものが二重に見える
- 目が重たい
- 目が乾く（ドライアイ）

目以外にも…

体

- 頭痛
- めまい
- 吐き気
- 肩や首などのコリ、痛み、しびれ

こころ

- イライラする
- 不安感、気分が沈む
- さまざまな心の病気にも…

目の潤い低下！ ドライアイ

普段のまばたきの回数は1分間に20回くらい。でも、画面に夢中になると1分以上全くしないことも…！まばたきが減ると、目の表面を潤す力が低下するドライアイにつながるのです。



体、そしてこころにも…

長い時間、同じ姿勢、同じ距離で画面を見ていると、筋肉は緊張状態に。すると、自律神経が乱れて、全身、そしてこころにも不調が起きてしまいます。画面ばかりで人とコミュニケーションが不足することも、こころの発達に良くない影響があるとされています。



どうやって防ぐ？

一番は、原因となるIT機器を絶つこと。でも、これはなかなか難しいですよ。そこで、今日からできる目に優しいITの使い方やリラックス法にチャレンジ！できることから始めましょう。

3つの50のおきて

IT機器は…

- ① 必ず **50 cm** 以上離れて見る
- ② **50 cm** 離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに画面設定を
- ③ 連続で使用するのは **50 分** 以内に



遠くを見てリラックス

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりとながめるようにするのがポイント。1日に2回ほど取り入れて、目の筋肉をほぐしましょう。

