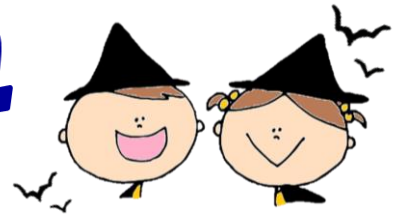


# ほんだよ 10月号



日間賀中学校 保健室 令和3年 10月

朝晩も涼しくなり、すっかり秋らしくなってきました。この時季は気温の変化によって体調をくずしやすいので、気温に合わせて衣服の調節をしていきましょう。

『読書の秋』『運動の秋』『食欲の秋』『芸術の秋』……。秋はいろいろなことに挑戦しやすい季節です。みなさんはどんな秋にしたいですか？新たなことに挑戦できるといいですね。

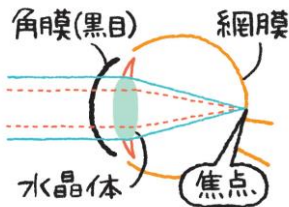
## 正視・近視・遠視・乱視ってなんだろう？



先日、視力検査を行いました。視力B以下の生徒が60.9%いました。授業中に黒板や教科書の文字が見えにくいことはありませんか？見えにくいときは『近視・遠視・乱視』かもしれません。

### 正視

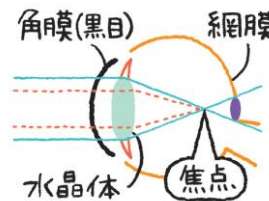
遠くも近くもはっきり見える状態



目から入った光が網膜にピント(焦点)が合っている状態です。

### 近視

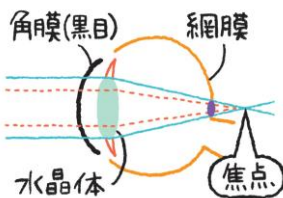
遠くがぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より手前でピントが合ってしまう状態です。

### 遠視

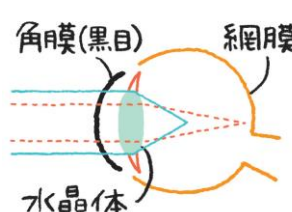
近くも遠くもぼやけて見える状態



目から入った光が網膜より後ろでピントが合ってしまう状態です。

### 乱視

二重に見える状態



角膜の縦と横のカーブが異なり、目から入った光が縦方向と横方向とで焦点を結ぶ位置が違ってしまいう状態です。

## あなたの「きき目」はどっち？



「右きき？左きき？」と聞かれたら手や腕、もしくは足のことだと思ってしまうかもしれませんが、目にも「きき目」があります。私たちはふだん、ほとんど気にしていなくても自然にきき目の方をよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものを捉えているのです。

### 「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方ではしっかりさしているように見えて、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかりさしているように見えるほうがきき目です。スポーツをするときなどに、意識した上できき目を使う場合もあるそうですよ。

# メディア機器を長い時間使うと…



スマートフォンやゲーム、テレビ、パソコンなど、さまざまなメディア機器に接することが多くなり、視聴する時間が長くなっています。メディア機器を長時間見続けることは、目や脳など、心身にさまざまな影響を与えます。健康のために、メディア機器に振り回されるのではなく、使う時間を決めて『**メディアコントロール**』をすることが大切です。下の目標を参考に、できる範囲で挑戦し、「メディアコントロール」を習慣化できるといいですね。

## メディアに触れる時間を「1日2時間まで」にする

2時間の枠の中で、ゲームで遊ぶ時間やスマートフォンを使う時間などを家族と話し合って決め、実行してみましょう。  
また、話し合って決めたことは自分で守るようにしましょう。



## 夜9時までにメディア機器の電源を切る

夜寝る前に、テレビやゲームなどから出る光(ブルーライト)を見続けると、しっかりした睡眠がとれなくなって、生活リズムが乱れやすくなるので、習慣化できるようになりましょう。



## メディア機器から離れてリアルな経験を

テレビや携帯ゲームを使っていた時間で、さまざまなことをやってみましょう。メディア機器からは得られない、新たな体験や発見ができるはずです。



## 必要に応じて手の保湿を！

学校に置いてあるアルコール消毒の設置場所を増やしました。アルコール消毒を見かけると率先して使用している姿を見て、感染症対策の「心構え」をしっかりと変えられた人がたくさんいるなど感じています。(9/1の中川先生の話をしっかり聞いてくれていた証ですね(\*^o^\*))

手洗いや消毒を繰り返していると手の乾燥が進みます。必要に応じてハンドクリームなどで手の保湿をしてくださいね！



スクールカウンセラー 大八木 茉妃 先生

10月来校日:7、14、21、28日(木)

11月来校日:4、11、18、25日(木)

2学期が始まりました。勉強や友人関係、家族のこと、自分の身体のことについて悩んでいることはありませんか？なにかあれば一人で抱え込まず、いつでも周りの先生や大八木先生を頼ってくださいね。

保護者の方の面談も行っています。ご希望の場合は、担任を通じて予約をしてください。

