

保健室から



令和2年10月19日

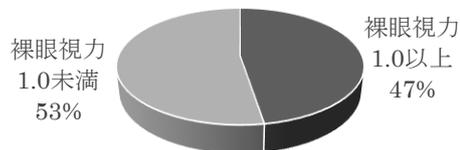
印西中保健室 No7

10月に入り朝夕涼しくなり、肌寒く感じられるようになりました。学習や読書、スポーツにと何をするにも快適でよい季節です。その一方で朝夕と昼間の気温の差が大きく体調を崩しやすい時季でもあります。衣服の調節、汗の始末をしっかり行い体調管理には気をつけましょう。

10月の保健目標 目を大切にしましょう

今年健康診断の結果、裸眼視力1.0以上の人が47%、裸眼視力1.0未満の人が53%でした。本校でも年々視力低下の人が増えています。裸眼視力1.0未満の人の全国平均は令和元年度57%でした。視力低下の原因としては電子機器（パソコン、スマホ）の使いすぎ等が考えられます。こうした機器の長時間利用には注意が必要です。

視力検査結果



目の健康をチェックしてみよう 当てはまる項目が多い人は要注意!

●いつもスマホを30分以上連続で使っている



●パソコンなどを使うと目がかわく



●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



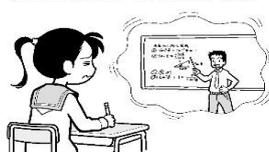
●目が赤く充血している



●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



●黒板の文字が見えにくい



●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



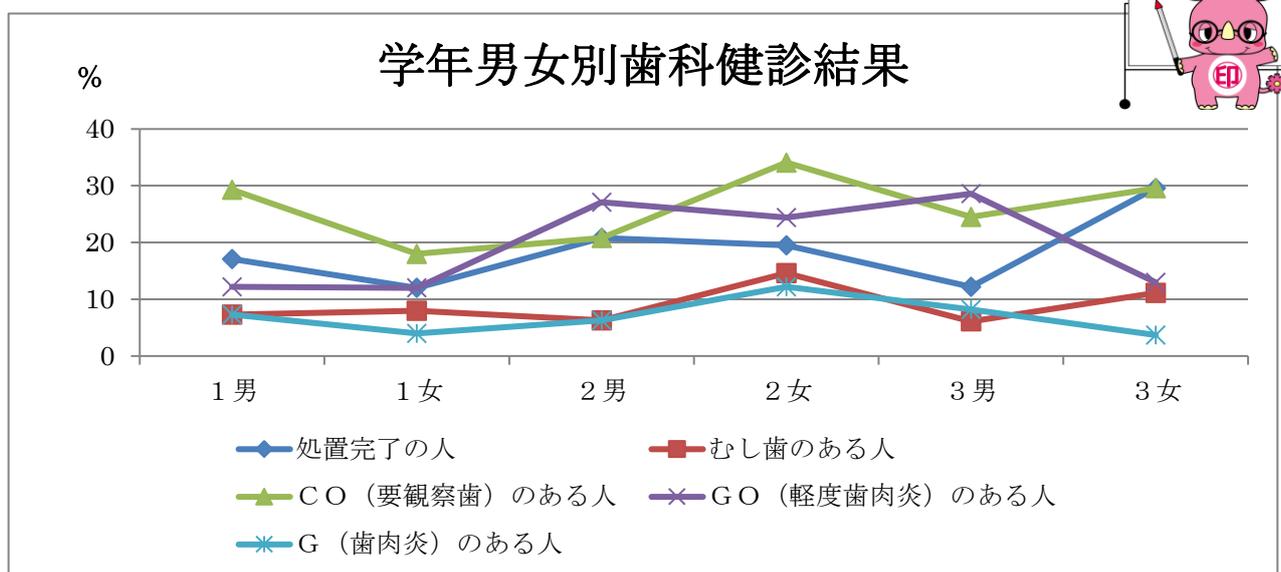
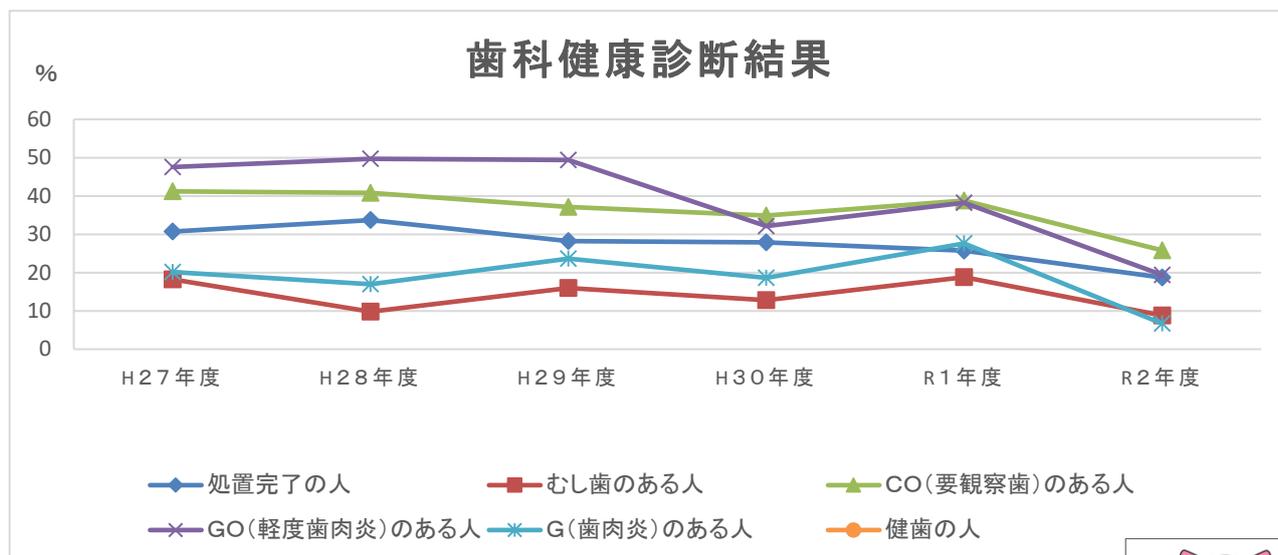
●前髪が目にかかっている



目によい生活していますか？

- ① ノートや本に直射日光があたらないようにしましょう
- ② 本やノート、携帯やゲームの画面から約30cmは離しましょう
- ③ 画面や手元だけでなく部屋全体を明るくしましょう
- ④ 物を見る時は目と脳を使っています。目と脳を休ませるためには十分な睡眠が必要です。

今年度視力低下の人が増えました。視力低下で「眼科医での診察・指導」のお勧めの用紙をもらった人は必ず受診をしましょう。すでに多くの人の報告が保健室に届いています。まだ受診をしていない人は早めの受診をお勧めします。



今年度の歯科健診の結果、校医大沢先生から「むし歯、軽度歯肉炎が減少しました。」と良い評価をいただきました。むし歯については3年生男子が1年生の時は10.4%いましたが6.1%までに、3年生女子は1年生の時は18.2%が11.1%までに減少しました。3年生女子は昼食後に歯みがきをする人が多くなりその結果、軽度歯肉炎も減少しました。毎日の習慣、意識の変化がこのようにより結果となり現れてきました。

季節の変わり目、体調管理をしっかり行いましょう

今年は新型コロナウイルスの影響で平年よりストレスを抱えがちのため、より注意が必要です。体調を守るポイント

- ① 天気予報で気温を調べ服の準備をする
- ② マスクや加湿器でのどを乾燥から守る
- ③ 早寝早起きをして規則正しい生活をする
- ④ 朝食を食べ、バランスの良い食事をする
- ⑤ 自律神経は室内で過ごす時間が長くなり、体を動かさなくなると衰えてしまいます
5分間でも散歩をしたりして体を動かしましょう

