



生駒市立上中学校
保健室
2024年10月1日



読書の秋、芸術の秋、食欲の秋…。みなさんは、どんな秋をたのしんでいますか？好きなことをとことん突きつめたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとわくわくする出会いが待っていますよ。そんな、みなさんの〇〇の秋にも活躍しているのが「目」。ふだんの生活をふり返って目の健康を守りましょう。



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。スマホやゲームで遊ぶ時間を決め守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

スマートフォンなどは30cm以上離す



距離が近いと目が疲れるので、30cm以上離して利用しましょう

姿勢に気をつける



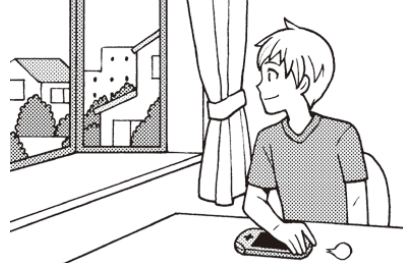
寝ながらゲーム、読書などをしていると左右の目に入る光の角度が違うため、目に負担がかかります。

読書は明るいところで



暗いところで読書をしていると光が足りず、目を近づけてしまい、ピント合わせにかかる負担が大きくなります。

ときどき遠くを見る



ずっと近くを見続けていると、目の筋肉がつかれてきます。ときどき遠くを見て、目を休めましょう。

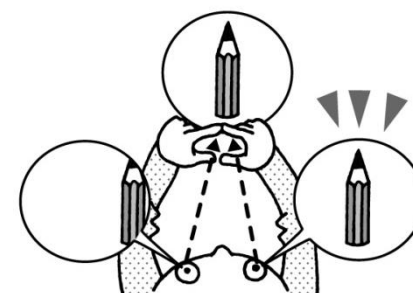


あなたの利き目はどっち？



あなたは右利き？左利き？目にも利き目があるのを知っていますか？簡単にわかるのでやってみましょう。

- ① 鉛筆を机の上に立てる。
- ② 両手の人差し指と親指で輪を作り、腕をのばす。
- ③ 指の輪の中に鉛筆を入れて、両目で見える。
- ④ 右目をつぶって、左目だけで鉛筆を見る。
- ⑤ 次は逆に、左目をつぶって、右目だけで見る。



鉛筆が指の輪の中におさまっていたのはどちらの目でしたか？それが利き目です。

利き目は視力のいい方というわけではありません。無意識に主体的に見ている目だそうです。利き目も、利き目でない目も、いつも頑張っている目。使いすぎに気をつけて、十分休ませてあげてください。



しっかり 見えていますか？

学校でおこなう視力検査は、おもに黒板の文字がよく見えているかどうかを調べるものです。勉強に集中するためにも、受診のすすめを受け取って、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。

＜見えかたの目安＞

- A: 教室の一番後ろの席からでも黒板の文字が楽に読める。
- B: 教室の真ん中より後ろの席にいても黒板の文字をほとんど読めるが、小さい文字になると見えにくい。
- C: 真ん中より前の席でも小さな文字がときどき読み取れない。
- D: 一番前の席に座ってもメガネやコンタクトがなければ、はっきり読み取れない。

視力検査結果(全校)

