

保健日より が ん ば

顔晴れ



第6号 令和5年10月2日(月)発行 土浦第六中学校(小中一貫校)保健室



10月10日は目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。10の数字を右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。あなたは目にやさしい生活ができていますか？日々の生活を振り返ってみましょう。



自分の疲れ目度をチェックしてみよう

- 目がぼやける
- 目がショボショボする
- 目が乾く
- 目が充血する
- パソコンやスマホを毎日長時間使用する
- 目が重たい
- 目が痛い
- 涙が出る
- まぶしさを感じる
- 頭痛・肩こりがある
- めまい・吐き気がある

診断結果

0~2個 疲れ目度 低レベル

この調子で目を大切に生活しましょう。

3~7個 疲れ目度 中レベル

やや疲れ目ぎみのようです。

8~10個 疲れ目度 高レベル

かなり目が疲れているようです。

やってみよう

目のストレッチ

ス マホや本など
近くを長時間
見ていると、目の筋
肉が緊張して凝り固
まってしまいます。
こまめに目のストレ
ッチをして、筋肉を
ほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



目に優しい生活をこころがけよう



前髪は目にかからないように短くしたりピンで留めたりしよう！



読書や勉強のときは、姿勢良く座ろう！



手元が暗くならないように、適度な明るさで勉強しよう！



ゲームやスマホは時間を決めて休もう！



十分な睡眠をとって、目を休ませよう！



バランスの良い食事をとろう！



視力検査・色覚検査について

目の愛護デーにちなんで、10月は希望者を対象に視力の再検査を実施します。「最近目の見え方が変わった気がする…」とか、「黒板の字がぼやけて見えにくくなってきた」というように、目について不安なことがある人は、ぜひ保健室に来てください。放課後に視力検査を受けることができます。

また、学校では、健康相談の一環として「色覚検査」を行っています。先天性色覚異常は、男子の約20人に1人、女子の約500人に1人の割合で見られます。色覚異常の場合、色によって見分けにくいことがあります。現在のところ治療法はありませんが、自分自身の色の見え方を知っておくことは大切です。検査をご希望の方は、担任または養護教諭までご連絡ください。

