



令和3年10月4日(月)
佐世保市立大野中学校
保健室



スマートフォンの普及に加え、学校でもタブレットを使用する機会が増えています。今後もどんどん活用が進むはずです。そのような中で、どうやって目を大切にするべきか知り、実践することがとても大切です。今月号では、みなさんの視力検査の結果をもとに、目の健康について考えてみたいと思います。

視力検査の結果をみてみよう

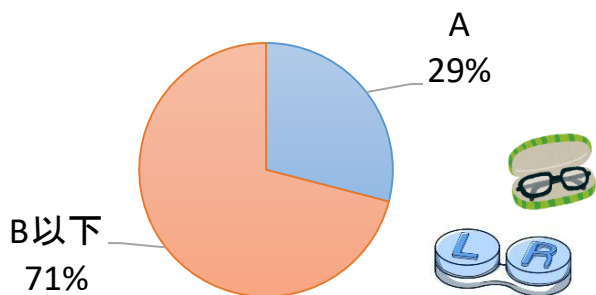
眼鏡やコンタクトレンズをしている人

学年	A 1.0以上	B 0.7~ 0.9	C 0.3~ 0.6	D 0.2以下	矯正視力
1年生	81	10	16	9	47
2年生	79	18	22	12	66
3年生	71	12	25	13	73
全校	231	40	63	34	186
	41.7%	7.2% (昨年: 9.9%)	11.4% (昨年: 13.1%)	6.1% (昨年: 7.0%)	33.6%

眼鏡やコンタクトレンズを使用している人の割合は、今年 33.6%、昨年は32.4%でした。視力の低下に対して、眼鏡等をしっかり作成していただいているご家庭が増えたことがうかがえます。

眼鏡やコンタクトレンズを使用しているみなさんの視力について

眼鏡やコンタクトレンズをしている人たちのみの結果(計186名)



黒板の文字、
見えていますか？



- 眼鏡（コンタクトレンズ）を作っていただいているご家庭が多いことは良いことですが、矯正視力でB以下の生徒の割合は7割を占めています。現在の眼鏡が合っているか、確認をお願いします。
- 成長期は視力が変動しやすいことに加え、視力の急な変動には目の病気が隠れている場合もありますので、眼鏡の作成後も視力の変動がある場合は、度数調整だけでなく、まずは眼科を受診なさることをおすすめします。

痛い だるい... 目の疲れ、原因は？

目の疲れが頭痛としてあらわれてくることも...

スマホ・PCの長時間使用

対象との距離が近すぎる

テレビからの距離は、テレビの縦の長さの3倍くらいがいいと言われています。

周囲の明るさ不足

姿勢が悪い
(寝ながら見るなど)

横になって見ると、左右の目とテレビの画面との距離が異なってしまう、片方の目に負担がかかってしまいます。

画面と目の距離は 30cm

タブレットを使うときは...

30分使ったら、
遠くを見て目を休めよう

画面の角度を
傾ける

背中を伸ばす

床に両足をつける

お尻を後ろにして
深く腰掛ける

目のストレッチをしよう

ゆっくり大きく動かそう！



ホットタオルもおすすめ！

～水で濡らしたタオルを軽く絞ってラップにくるみ、40～50秒チンしてできあがり～

涙の表面には、蒸発を防ぐための油の層があります。

目元の血行が良くなると、油が出やすくなり、目が潤う効果があります。また、目の周りの筋肉がほぐれます。



やけどに
ご注意を