川地中学校　保健だより

Health Letter

目を休ませよう

No. 8　令和8年10月16日　発行



秋が深まり、日中の寒暖差が大きくなりました。この時期は、気温差に体が慣れず体調を崩しやすいため、体調管理に気を付けていきましょう。

また、インフルエンザなどの感染症を予防するために、日頃から、こまめに石けんでの手洗い・手指消毒、うがい、換気、生活リズムを整えていきましょう。

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が４つあるよ。



人の目と猫の目　意外な共通点



人も猫も黒目の真ん中には瞳孔があり、ここから光（視覚情報）を取り込んで物を見ています。

猫は夜行性のため、暗い環境では周囲の情報を多く得られるように瞳孔が大きくなります。実は人の目も同じ。夜行性ではありませんが、暗い環境では多くの光を取り込もうと瞳孔が大きくなります。

夜、暗い部屋でスマホを見ると…

スマホの画面の強い光は、瞳孔が大きくなっている状態では目にとって刺激が強過ぎて、疲れ目や睡眠の質の低下を招きます。

瞳孔は明るい環境で小さくなるので、夜にスマホを見るときは部屋を明るくしてくださいね。



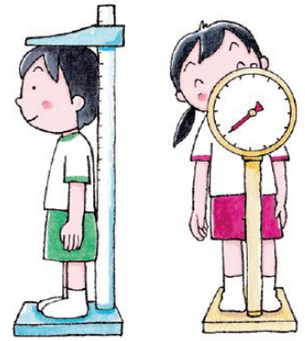
身体測定・視力検査の結果について

年　名前

【身体測定】

	4月	9月	4月～9月までの発育
身長	cm	cm	cm
体重	kg	kg	kg

※4月～9月までの発育の欄は、4月と9月の発育で，同じ数値の場合は未記入にしています。



【視力検査】

	裸眼	メガネ・コンタクト使用
右		
左		



視力検査の結果 ABCDって？

結果	視力	意味
A	1.0 以上	よく見えています。 後ろのほうの席でも黒板の字が問題なく読めます。
B	0.9~0.7	学校生活にはほとんど影響がありません。 黒板の小さい文字が見えにくいことがあります。
C	0.6~0.3	教室での授業に少し影響があるかもしれません。 後ろのほうの席だと黒板の文字が読みにくいです。
D	0.2 以下	一番前の席でも黒板の字が見えにくい状態です。 すぐに対策をする必要があります。



保護者の皆様へ

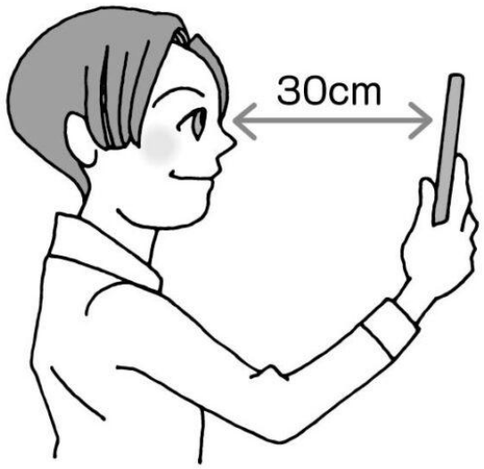
清秋の候、皆様にはご清栄のこととお喜び申し上げます。

先日、身体測定と視力検査を実施しました。結果について、お子様と一緒にご覧ください。なお、視力検査の結果で、B以下の場合は、眼科受診をお勧めします。

広島県内でも、インフルエンザが早いペースで流行しています。学校では、石けんでの手洗い、手指消毒、換気するなどの対策をしています。家庭においても引き続き、生活リズムが整うための声掛けと感染症対策をよろしくお願いします。

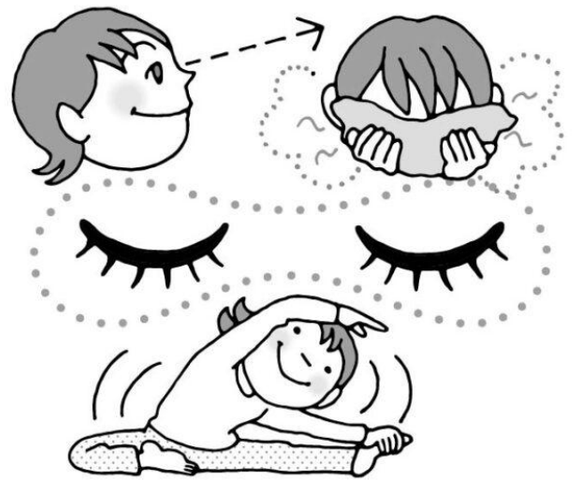
疲れ目を防ぐ スマホの使い方 4つのポイント

ポイント1 目と画面の距離は30cm以上に



スマホの画面のように近くを見る時、目はピントを合わせるために目の筋肉を緊張させます。この状態が続くと目が疲れてしまうため、目は画面から30cm以上離すことを意識して。

ポイント2 目はこまめに休ませる



30分に１回を目安に、５m以上遠くを見て緊張した目の筋肉をほぐしましょう。ストレッチで全身を動かすのもGOOD。ホットタオルで目の周りの血流を良くするのも効果的です。

ポイント3 使用ルールを決める



長時間使用が習慣になると、目の疲れが取れにくく、頭痛や吐き気が現れる眼精疲労になることも。「１日２時間まで」「使う時はリビングで」など、家族とルールを決めるのがオススメ。

ポイント4 寝る前はスマホを見ない



スマホの画面から出るブルーライトは、脳を覚醒させて眠りの質を悪くし、目も十分に休まりません。寝る１時間前は読書や音楽を聴くなど、目に負担のかからない過ごし方をしましょう。