

# 10月のほけんだより

〈10月の保健目標〉

目の健康について考えよう

豊見城中学校 保健室

2022年10月発行

短い秋休みが明けると、沖縄も涼しくなってきましたね。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。各学年、いろんな行事があるので、体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう！

2学期も、保健室からみなさんの活躍を応援しています！

## 歯科健診があります

〈歯科健診の日程〉 ※感染症の流行状況により日程・対象の変更がある場合もあります。

その際は、連絡しますのでよろしくお願い致します。

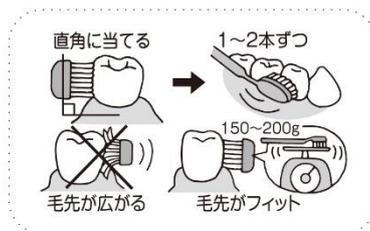
日にち	時間	場所	対象学級
10月27日(木)	8:35~	4階 多目的教室	<del>3年1組~6組</del>

2年1~6組  
へ変更

歯科校医さんは、今年度より、神農デンタルオフィスの神農 悦輝(しのう えつき)先生です。

## 健診を受ける前にお願い！

- ①朝ご飯のあと、歯を磨いて登校しましょう。
- ②健診を受けるときは、静かに並びましょう。



## 『目の健康を考えよう』をテーマに発表！

中学生の今、若いから目の問題を感じにくいけど・・・

**近視は軽度でも、将来、目の病気になる確率が高い！**  
(近視とは、近くのは見えるけど遠くのは見えにくいこと)

近視の原因になる『眼軸(がんじく)』は、一度、ダメージがうけると元に戻ることはありません。そして、そのダメージの影響は、**高齢になったときにあらわれます。**

目を大切に生活しているから、『見ることができる』



目の健康を守るためにできること

1. 画面は**30cm以上**はなす
2. **20分に1回、20秒以上**、画面から目をはなす
3. 画面から目を離れたら、遠くをぼんやりながめるか、目をつぶって**休む**
4. **寝る1時間前**には、スマホなどの画面を見る機器の使用をやめる  
→ よく眠れるようになるよ～

目の筋肉の  
休み時間



10月20日の給食時間、2学年の保健委員によって作成された「目の健康を考えよう～IT 眼症ってなに？」の動画視聴を行いました。みなさんの学級では、動画の視聴はできましたか？

今は、中学生でもスマホ、タブレット、テレビなどの機器を使って生活することが多くなっています。若い時は、視力の低下や目の病気で困ることはありませんが30年、40年先の目の健康を考える機会になったらいいねと保健委員でも話をしました。

「目の健康を守るためにできること」の4つを覚えて実行できるといいですね！

