



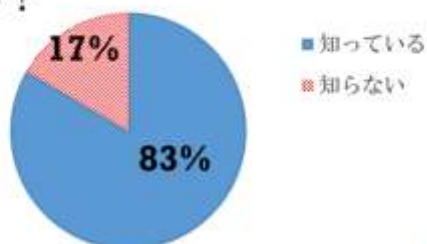
10月に実施する予定だった学校保健委員会が新型コロナウイルス感染症の関係で中止となりました。しかし、皆さんに協力していただいた「目の健康に関するアンケート」については、保健委員会がまとめて、11月12日に「全校集会」で発表しました。今回はこの集会での報告を中心に目の健康に関するメッセージをお伝えします。

## 目の健康に関するアンケート結果報告

発表者:田中さん(2の3)佐藤さん(2の7) 黒瀬さん(1の7)松本さん(1の1)

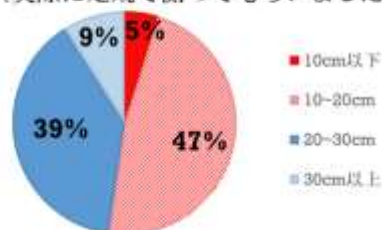
### 問1 自分の視力を知っている？

自分の視力がどのくらいか知っている？



### 問2 ノートと目の距離はどれくらい？

ノートと目の距離はどのくらいあいている？（実際に定規で測ってもらいました）

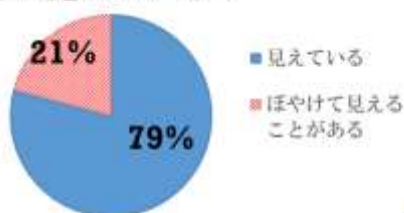


毎年4月に健康診断が行われますが、自分の視力は覚えていない人もいましたね。

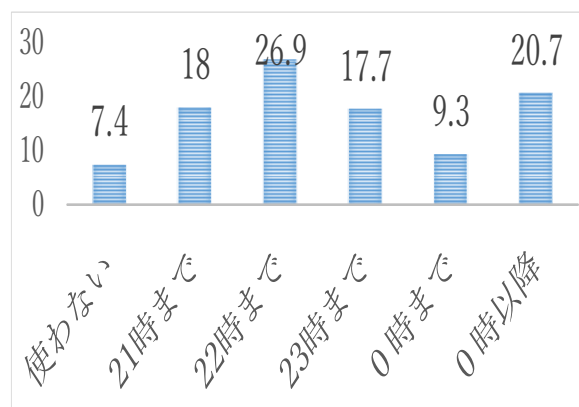
自分の視力は、授業中の黒板の見え方にも関係し、勉強の理解度にも関係してきます。視力は変化します。視力が心配になったら、保健室にきてはかってみましょう。

### 問3 黒板の文字見える？

今の自分の席から黒板の文字がはっきり見えている？



### 問4 スマホは何時まで使う？！ 12時過ぎが30%も！



目を疲れさせるスマホです。睡眠もけずられます！12時過ぎまで使う人は、決まりを作りもっと早く使用をやめましょう！学校の授業は、9時前からです。睡眠時間は8～9時間とりたいので、計算すると、10時か11時にはスマホ使用は絶対やめましょう！！

### 問5

目の健康のために、気をつけていることはありますか？

#### スマホに関して

- ・スマホの光度を下げて使う。・15cm、目との距離をとる
- ・夜に使うとき夜間モードに。・30分スマホを見たら15分休む
- ・ブルーライトカットモードにする。



### 目を守る生活・・・

- ・明るい場所で勉強する。
- ・顔と本との距離を 15 cmはなす
- ・目を使った後休けいをする。
- ・外から帰ってきて目を洗う

### もっと積極的に・・・

- ・時々遠くを見るようにしている。
- ・ホットアイマスクをする。
- ・マッサージをする。



### 本校の眼科校医

### 松尾祐樹先生のコメント

目は繊細であるがゆえに様々な症状をひきおこします。

#### ①霰粒腫(さんりゅうしゅ)

麦粒腫(ものもらい)は、ほぼ同じ。  
大きくなると治るのに時間がかかるよ  
早めに病院へいこう！



#### ②逆さまつげ

下のまつ毛が目接触到



ひどいと角膜に傷  
手術が必要な人も。

#### ③眼球打撲(がんきゅうだぼく)

目の中で出血 網膜はくりや目の周りの骨の骨折  
も考えられます。

きちんと確認する必要があります。病院へ。

#### ④コンタクトやめがねについて

「近視」は治る？——は治らない・・・はず

★日光には近視を抑制(よくせい)する効果がある！

★「3つの20」

①20分近くを見たら、②20秒間 ③20フィート(6m)先を見る。

デジタル化がすすむ今、近視は現代病です。

学校、日常で不便を感じたり、教室で黒板が見えなかったりしたら、思い切ってめがねを考えましょう。コンタクトは、ほんとうは目にとっては異物でしかないそうです。コンタクトのつけすぎにも注意しましょう。



目の周りの骨は、  
弱いと言われる

眼科校医松尾先生からも、とても大切なメッセージをいただきました。  
前期保健委員会の方の言葉、眼科校医の松尾先生の言葉を時々思い出してくださいね！！

