

秋の到来とともに、街路樹が少しずつ色づいてきています。色づいたもみじの葉を見て、何色と感じるかは実は人それぞれです。色を感じる細胞のバランスによって、青の感度が高い人もいれば赤の感度が高い人もいて、みんな少しずつ色の異なる世界を見えています。顔立ちや背の高さが違うのと同じで、色の感じ方も人それぞれなのですね。



今月の保健目標：目の健康生活習慣を見直そう



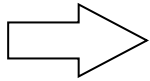
あなたの目 疲れていませんか？

こんな症状はありませんか？

かすむ
ぼやける
しょぼしょぼする
目が重い
充血する



休憩しても
回復しない時は
眼精疲労です



思いあたることがあれば…

肩や首の痛み
頭痛 不眠
食欲不振
イライラ 不安感
気分の落ち込み



重症の
眼精疲労
です！

眼精疲労かも？と思ったら

眼科でみてもらおう

- めがねやコンタクトレンズは合っているかな？
- ドライアイ(*1)など、目の病気はないかな？

*1 まばたきが少なく涙が減ることで、眼球の表面が乾燥する状態。眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



スマホやゲームやりすぎない？

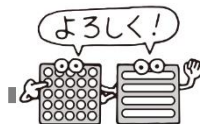


長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう
- ・意識してまばたきをしよう(スマホやゲームの時はまばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも…)



点字ブロックからのお願いです



私をふさがないで!

私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」です。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。

でも・・・困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。

中学生がよく使う場所では、越前市の図書館にあります。まちで私を見かけた時は、上に物を置かないよう、どうかご協力をお願いします。



学校保健委員会について

日時：令和4年10月13日(木) 場所：体育館（※感染状況によっては教室でオンライン開催）
3校時(3年 10:25～11:10) 5校時(1年 12:55～13:40) 6校時(2年 13:50～14:35)

1年「Let's ビジョントレーニング」 講師 高柳信也先生（たかやなぎはりきゅう整骨院）

タブレットやスマートフォンを賢く使う時代となり、同時に目への負担が懸念されています。自分の目の状態や目の健康を守る習慣について振り返るとともに、目の役割を知り、視力のみならず、眼の機能を生かす方法を学び、楽しみながら実践する意識を高める機会としましょう。

2年「ありのまま生きる～人は悩む生き物～」講師 高橋絵麻先生（リビングスペースアタ）

生活チェックアンケートから「困ったことをだれにも相談できない」「自分にはよいところがない」と思っている生徒も少なからずいます。ご自身のがん体験も含めて、命の大切さと自分らしく生きることについてお話をお聞きし、ふだん様々な悩みを作り出している「自分」について振り返り、今後の生き方を考える機会としましょう。

3年「レジリエンスを育てよう」講師 林博美スクールカウンセラー

生活チェックアンケートから「気分が落ち込むことがある」「イライラしたり怒りっぽいことがある」と答えている生徒が約3分の2います。困難な状況でも、自らを柔軟に変化させ、回復して乗り越え、立ち直る力が高い人の特徴を知り、自分の生活への活かし方を考える機会としましょう。

※ご都合がよろしければ、保護者の方もご興味のある時間帯にご参観ください。
体育館玄関よりお入りください。（事前の検温と体調確認をお願いします。）