

☆家に持ち帰り、
保護者の方にも見せてください。

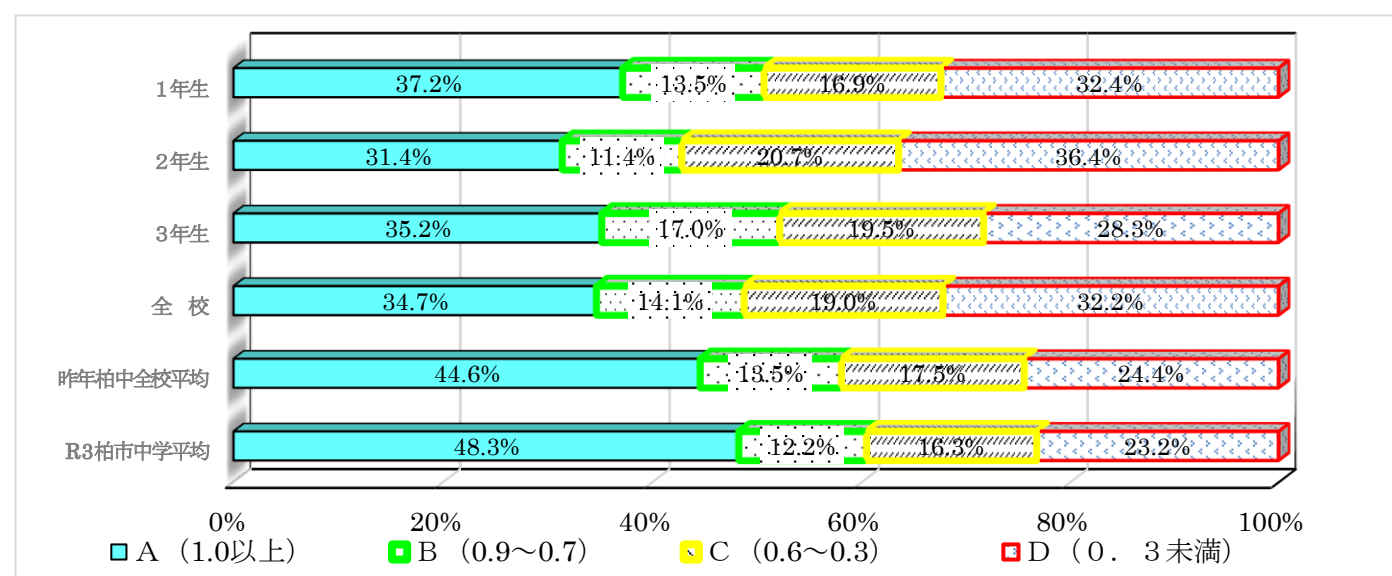


保健だより



10月です。さわやかで過ごしやすい気候となりました。
秋は「読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋……」と何をするにも
いい季節ですね。みなさんは、何の秋を楽しみたいですか？保健
室からのおすすめは、「スポーツの秋」です。昼間に外で体を動
かすと、ご飯がおいしくなり、そして夜はぐっすり眠ることがで
きると思います。ストレス発散にもなります！適度に体を動かし……心と体の調子を整えてあげま
しょう。

柏中生 今年度の視力検査結果です



☆上のグラフは、今年の柏中生の視力検査結果です。昨年の様子と比べて見たところ……

視力の良い生徒、A (1.0 以上) の生徒の割合 **昨年度より減少しました。**
視力の悪い生徒、B・C・D (視力 0.9 以下) の生徒の割合 **昨年度より増加しました。**

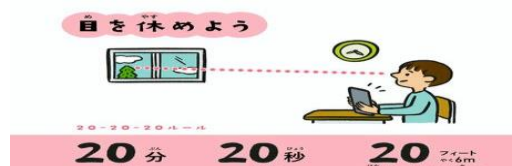
＊残念なことに、低視力者生徒が増加してしまいました。柏中だけでなく、小・中・高校生の視力低下者は年々増加しています。その原因の一つに、「スマートフォンや携帯型ゲーム機の画面を眺めて過ごす時間が増えたこと」が言われています。

予防として、次のことに気をつけましょう！

①ゲーム、パソコン・スマホ等の使用の際は、時間を決め、長時間にならないように注意する。

②使用時は、画面との距離に気をつける(50cm離す)。

③時々遠くの景色を見て、目を休めさせる。



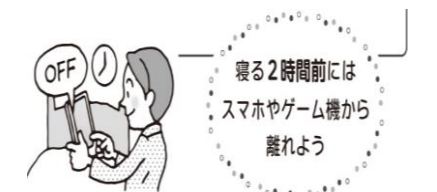
目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目が疲れる原因 2 ブルーライトをたくさん浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くなります。



目が疲れる原因 3 目を疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、

睡眠時間が足りず、翌日に

疲れが残ってしまいます。



見え方が気になる人で、視力検査を行いたい人は・・10月7日までに、保健室に視力検査希望と言いに来てください。日にち調整後、連絡します。申し込み多数は、先着順です。

