

☆家に持ち帰り、  
保護者の方にも見せてください。

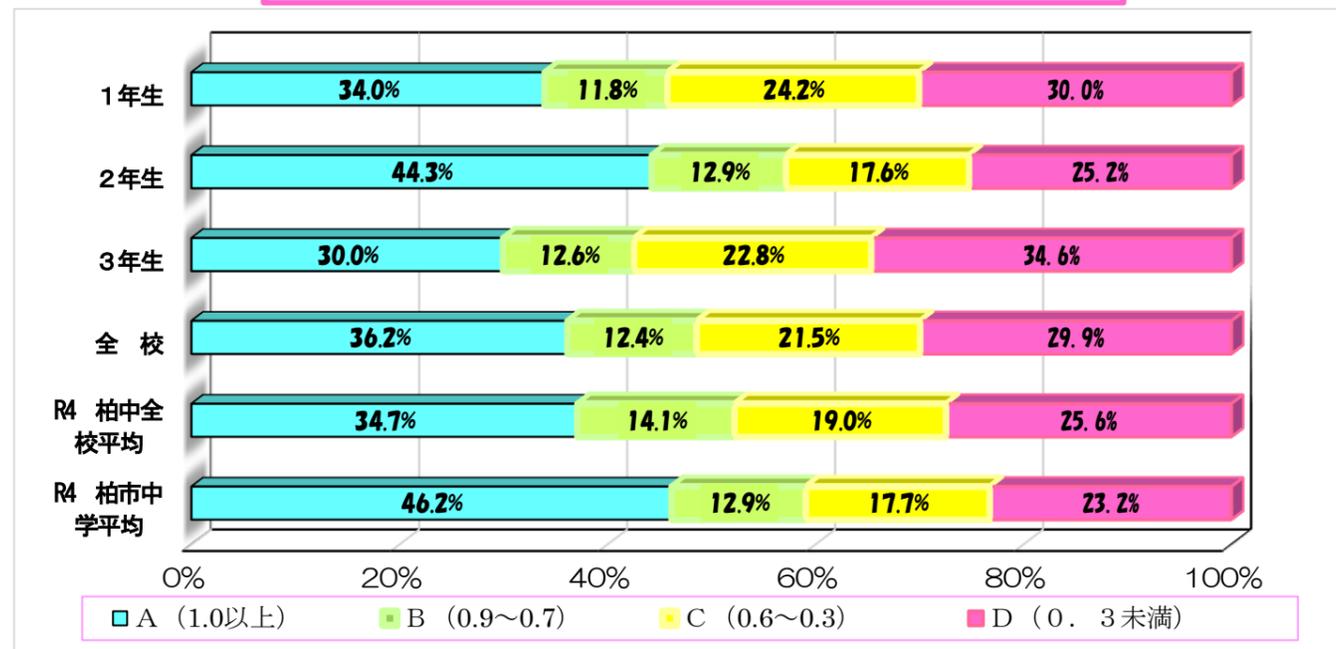
# 保健だより



10月です。今年の夏は暑かったですが、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……」と何をやるにもイイ季節ですね。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、ご飯がおいしく感じ、そして夜はぐっすり眠ることができるのではないかと思います。適度に体を動かし、ストレス発散もでき……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。

柏市内中学生の結果と比べて見ると・・・

今年も残念なことに、**視力の良い生徒 A(1.0以上)の生徒の割合が柏中は少なく、**

**視力の悪い生徒 B・C・D(視力0.9以下)の割合の方が多い**という結果でした。

柏中だけの問題ではないのですが、全国的に小・中・高校生視力低下者が年々増加しているそうです。(30年前は、全国で小学生の視力1.0未満の小学生は5人に1人でしたが、2021年の調査では3人に1人になっているそうです。)

## 季節はずれのインフルエンザが流行しています！！

千葉県で9月20日、**インフルエンザ注意報**が発令されました。9月に注意報を出すのは、統計のある1999年以降初だそうです。柏市内の小中学校でも9月にインフルエンザによる休校、学年閉鎖、学級閉鎖を行う学校がありました。(本校の9月の感染症欠席は、**インフルエンザ17名・新型コロナ17名・感染症胃腸炎1名、溶連菌感染症1名**でした。)ここ数年のインフルエンザの流行がなく、私達のインフルエンザへの免疫力が低下していると言われています。**引き続き、感染症には注意が必要です。校内でも換気や手洗いについて呼びかけていきますが、発熱や体調不調の際は、無理して登校することのないよう、ご協力お願いいたします。**

## 10代でも老眼になる!?

- チェックしよう!
- 気付くとスマホを使っている
  - スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
  - 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
  - 夕方になると物が見えにくい
  - スマホの文字が読みづらい
  - 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった

1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

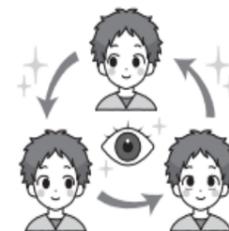
『老眼』は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近いと遠くにピントを合わせるのに時間がかかる等の症状が見られます。「そんなおじさん、おばさんになるものでしょう?」と思っていた人が多いかもしれませんが、**10代でも一次的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えている**そうです。

## スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。

### 目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほくしましょう。



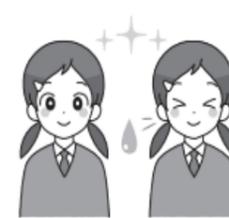
### 遠くを見る

窓の外景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



### まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



### 目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

