

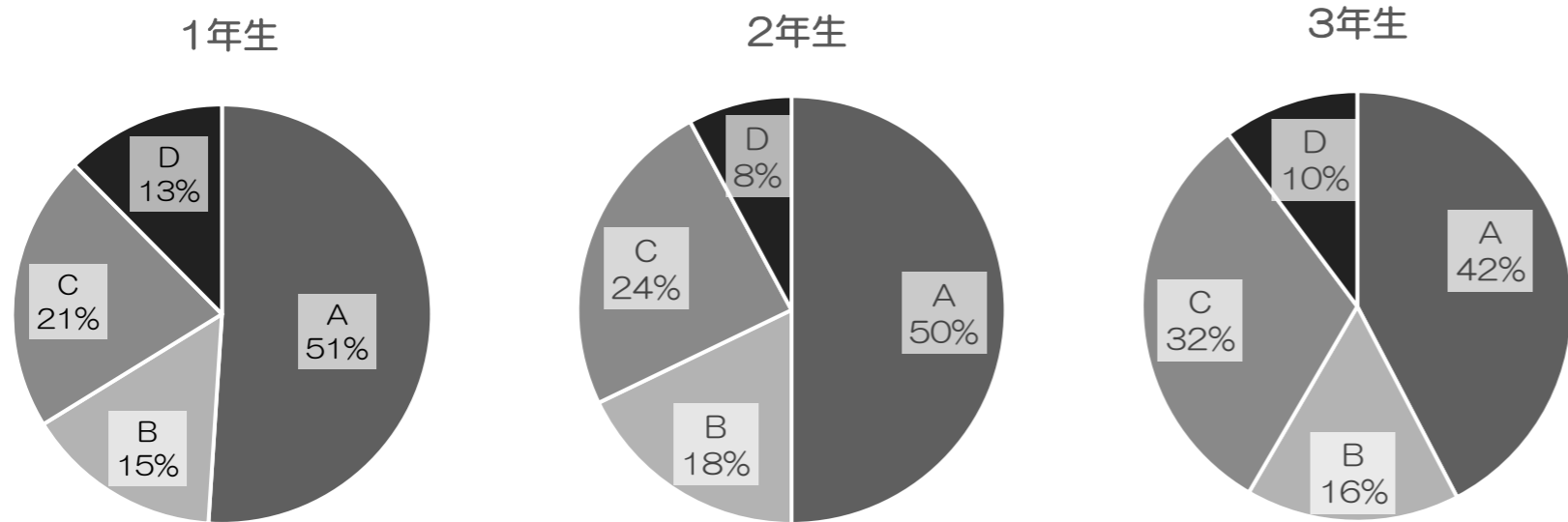
ほけんだより 10月

令和2年10月1日
鶴ヶ島中学校 保健室



10月10日は目の愛護デー

令和2年度 鶴中視力検査結果（矯正視力を含む）



A : 1.0 以上
B : 0.9~0.7
C : 0.6~0.3
D : 0.2 以下

あなたの視力は？



疲れ目に蒸しタオルを！

目が疲れた時にお勧めなのが、蒸しタオルです。目の上へのせれば血行がよくなり、緊張もほぐれます。

〈蒸しタオルの作り方〉

タオルをくるくる巻いておしぼりのようにし、それを濡らして水滴がたれない程度に絞って、電子レンジで1分くらい加熱します。出来上がりはかなり高温になっているので、やけどには注意してください。タオルは一度ひろげて、適温まで冷まします。なお、レンジのにおいなどが気になるなら、タオルをラップで包むかビニール袋などに入れます。その場合は固めに絞って水分の量を少なくしてください。

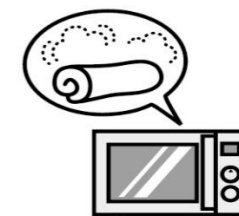
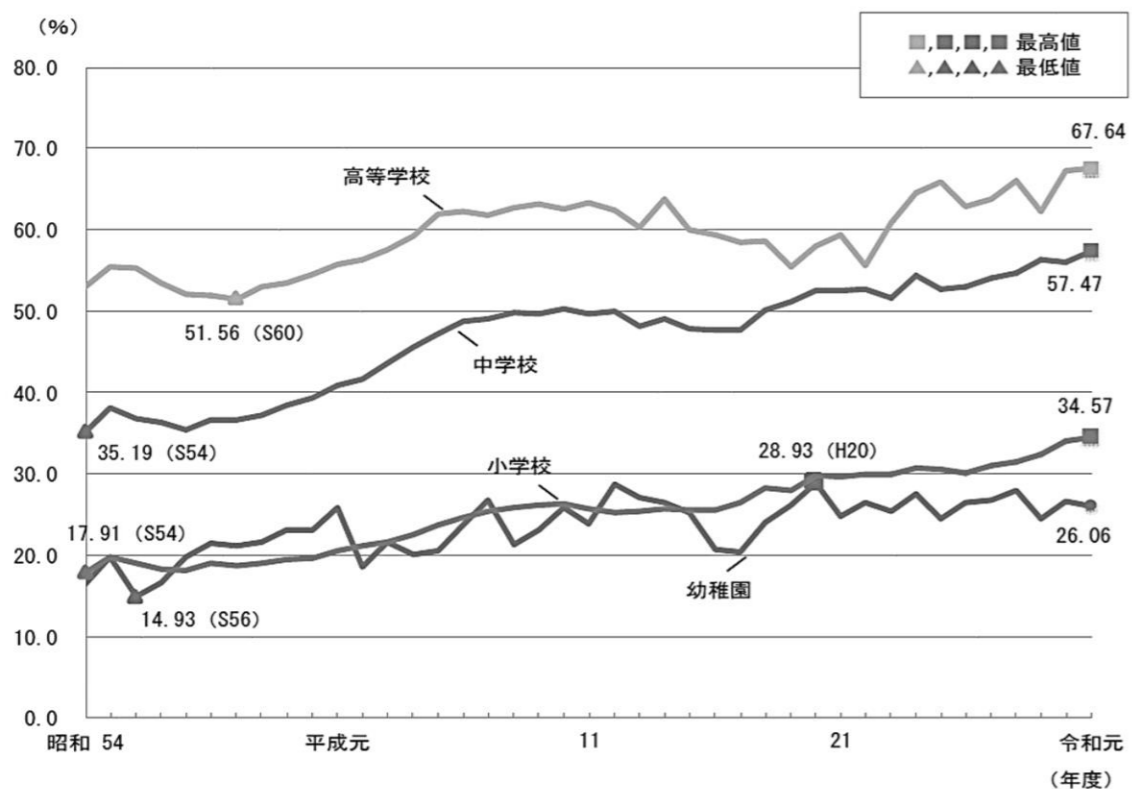


図1 裸眼視力 1.0 未満の者の割合の推移



(令和元年度学校保健統計)

昨年度の鶴中と比較してみよう！

視力 A (1.0 以上) の割合で比べてみましょう。令和元年度 52.94%、令和2年度 47.67%。昨年度と比べて、視力 A の割合が減ってしまいました。

近年、全国的に小中高生の視力低下が問題となっています。令和元年学校保健統計では、小中高生の「裸眼視力 1.0 未満者」は過去最低を記録しています。(図1) 外で遊ぶ時間が減り、スマートフォンやゲーム機の画面を近くで見続ける生活習慣などが影響しているとみられています。

学校では、B 以下だった人には視力検査結果のお知らせ(ピンクの紙)をお配りしています。近視は、早期の受診により、トレーニングや目薬等で回復する場合があります。眼科で検査を受けましょう。

目の健康を パソコン・スマホ・タブレットを使うときは

30分~1時間ごとに15分くらい目を休めよう

まばたきの回数を意識して増やそう

目を温めてみよう

