

ほけんだより 10月

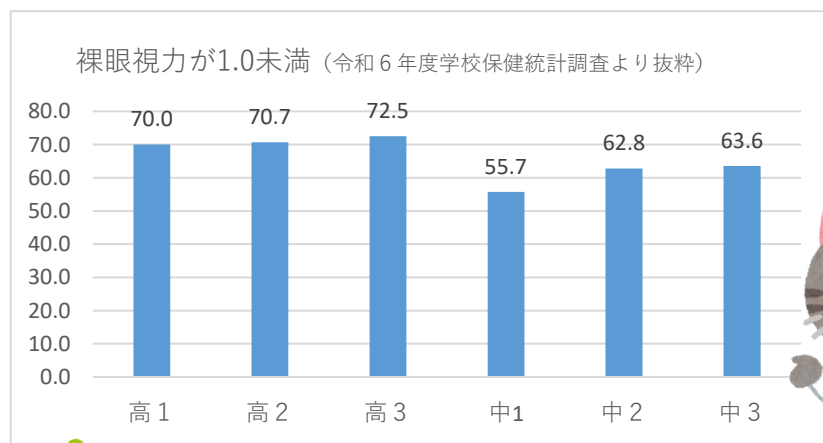
藤嶺学園藤沢中学・高等学校
保健室

さて、朝夕の風が涼しくなり、ようやく秋らしさを感じるようになってきました。10月は中間試験に始まり、高校2年生は研修旅行、そして藤嶺祭と様々な行事がぎゅっとつまった賑やかな季節です。イベント続きで気持ちが高ぶる一方、いつもと違うスケジュールで疲れが出やすいので、無理はしすぎず…。

また、「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」といわれるように、秋は自分の世界を広げたり、好きなことに打ち込んだりするのにぴったりの季節です。楽しい時間を満喫するために、心と体の調子を整えて元気に過ごせるといいですね！

君の目は大丈夫？ 10月10日は目の愛護デー

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。目は日常生活を送るうえで不可欠な役割を担うため、とても重要な器官です。10月10日は数字の「10・10」を横に倒すと眉と目に見えることで、「目の愛護デー」として定められました。



文部科学省の令和6年度学校保健統計調査によると、裸眼視力が1.0未満の子どもは、中学生で6割程度、高校生では7割程度と示されました。

20-20-20ルール

長時間スマホやタブレット、スマホを使っていると、目の筋肉が緊張して疲れやすくなります。そんな目の疲れを防ぐ簡単な方法が「20-20-20ルール」です。

20-20-20ルールとは？

- ・20分に1回
 - ・20フィート(約6m)離れたところを
 - ・20秒間見る
- というもの。



これは、アメリカの眼科学会が推奨する目の休息ための方法です。近くばかりを見続けていると、ピントを合わせる筋肉がこわばってしまいます。ときどき遠くを見ることで、その筋肉をゆるめ、目の疲れをリセットすることができます。

授業の合間や、スマホを使っている途中など、ちょっとしたタイミングで意識してみてください！

メガネやコンタクトをするのは悪いこと？

「メガネやコンタクトの使用で視力が落ちる」と聞いたことがあるかもしれませんが、それはウソ！視力が下がりがピントが合わないまま生活すると、かえって目に負担がかかり、頭痛を起こしたりすることもあります。定期的に眼科で検査を受け、自分に合ったものを正しい方法で使用しましょう！

メガネもコンタクトも「よく見える自分」を助けてくれるパートナー。上手に付き合っていきましょう！

藤嶺生(高校生)も、

253人/550人が

メガネやコンタクトを使用して
視力を矯正しています。