



ほけん 保健だより

かがわけんりつろうがっこう ほけんしつ
香川県立聾学校 保健室



10月 がつ

風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。秋は何をするにしてもよい季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、・・・そしてたくさんのものがおいしい食欲の秋。

日中は汗ばむほど気温が上がった日でも、夕暮れにはグッと冷えますので、風邪にご用心。こまめに衣服を調節し、汗の始末をしっかりとして元気に秋を楽しんでくださいね。



10月の保健目標

目を大切にしよう



目にやさしい生活をしていますか？

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちよつと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。



ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

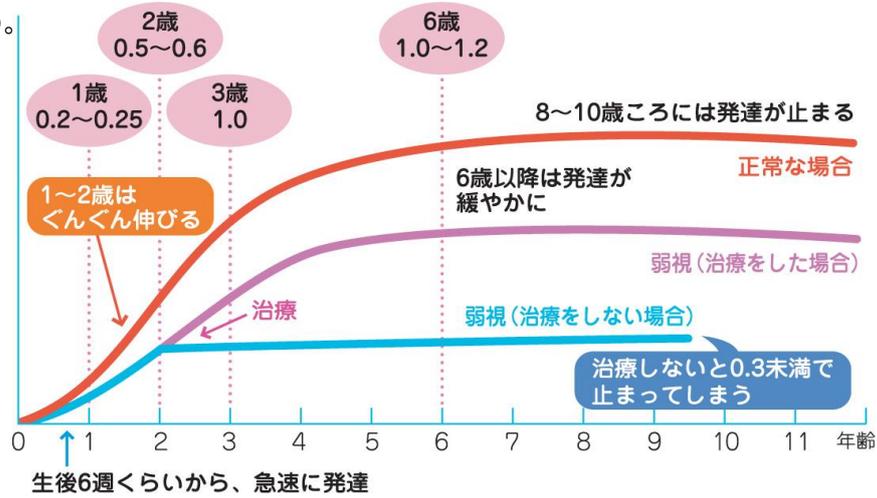
レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

大切な視力の発達のために・・・



私たちは、生まれた時から「よく見える」のではありません。いろいろなものを見て、その刺激が脳に伝わり、視力は7～8歳くらいまでに発達します。その期間に何らかの原因で自からの刺激が脳に伝わりにくい状態が続くと、視力の発達は止まってしまいます。特に、強い遠視や乱視があると、いつもボヤけて見えているので、脳に伝わる刺激も弱く、視力が発達しにくくなります。この状態が「弱視」です。早期に自分に合ったメガネを装着することなどにより、鮮明な刺激を脳に伝えることが大切です。弱視予防のためのメガネの装着は就学前が望ましいのですが、10歳まではメガネ治療の効果が期待できます。白ごころから自の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



こんな症状はありませんか？

一度、眼科を受診
してみましょう。

- 極端に顔を近づける
- 顔を傾けて見る
- 片方または両方の目を細める
- 寄り目になっている
- 眼球が振動している



視力検査週間のお知らせ

授業中、黒板の字は、はっきり見えていますか。10月10日の目の愛護デーにちなんで10月の保健目標は『目を大切にしよう』です。10月5日(月)～9日(金)を視力検査週間として視力検査をおこないます。休み時間、放課後等を利用して測定に来てください。4月とくらべて視力の低下がみられた人には「受診のお知らせ」をお渡ししますので、早めに眼科を受診しましょう。

