

スマイル

香南中学校保健室

令和3年10月9日 No.9



10月10日の愛護デー♡ 大切な目 普段からアイしてあげてね

なぜ目が疲れるんだらう なぜ肩がこるんだらう・・・

香南中「裸眼視力 1.0 未満」の生徒の割合 (裸眼視力…メガネやコンタクトなしの視力)	49.4%
最近目が疲れる、視力低下を感じる生徒の割合 (9月の生活アンケートの結果より)	35%
平日、自宅でスマホやタブレットの使用時間が 平均3時間以上の生徒の割合 (9月の生活アンケートの結果より)	45%

メガネやコンタクトのレンズの度は
合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると、ピントを合わせようとして頭痛や肩こりの原因にもなります。見えにくさを感じたら、早めに眼科を受診しましょう！

保健室から受診のお知らせを
もらっている人は、早めに受診
してくださいね。

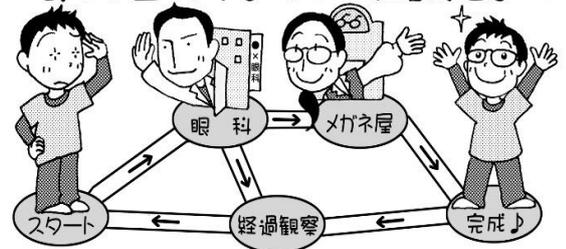


香南中の裸眼視力 1.0 未満の生徒割合はおおよそ2人に1人です。中でも、遠くが見えにくい**近視**、ものが二重に見える”乱視 “が混ざった**近視性乱視**の人がほとんどです。

近視の原因のひとつに、長時間近くを見続けることがあります。スマホなどを使用するときは、時間を決める、30分に1回は遠くを見て目を休めるようにしましょう。

学校でもPCやタブレットを使用する機会が増えました。視力低下を進めないためにも、上手な付き合いをしていきましょう。

メガネ・コンタクト、作る前には
眼科医さんに相談しよ。



疲れ目をパッチリ目に



40度くらいのお湯でぬらした蒸しタオルで目を2～3分暖めると、疲れた目に効果的です。この時、強く圧迫したり、眼球を押ししたりしてはいけません。

暖めると冷やすのを交互にすると、血流が良くなってさらに効果的です♪

視力の低下が気になる人へ

保健室で視力検査ができます。最近黒板の字が見えにくくなったなど、気になる人は保健室まで来てくださいね。



裏面も見てね♪