

※『むし歯の治療』や『病院受診』が済んだみなさん、『学校への提出』忘れていませんか？



《ほけんだより》 ぱにぱに





10月号

発行：令和8年9月30日
北保健室（前里美智子）

○10月の保健目標：「目を大切にしよう！」

10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は目の愛護デーです。『10・10』を横にすると、
眉と目に見えるからこの日が『目の愛護デー』となったそうです。



こんなこと
していませんか？

自分の生活を振り返ってみま
しょう。友だちやおうちの人
に聞いてみてもいいですね。



- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片目を閉じて見る
- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る

一つでも当てはまったら視力が落ちているサインかもしれません。気付いたら眼科を受診して、眼鏡やコンタクトレンズを使うことも考えましょう。



デジタル眼精疲労に注意！



スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジ
タル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭
痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」
や「スマホ内斜視（=小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に
寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担
にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



「視力検査」の結果

・視力検査結果が『B・C・D』のみなさん、この機会
に『病院受診』をぜひよろしくお願いいたします！！

- ☆ 1学期『視力検査』の結果は、【A（1.0以上）・・165名、B（1.0～0.7）・・57名、
C（0.7～0.3）・・60名、D（0.3未満）・・24名】でした。（『裸眼・矯正』視力検査結果）
【お家の方へ】・視力検査結果が『B・C・D』のみなさんに、『治療勧告書』を配布しましたが、
まだ病院へ行っていないみなさんへ、再度、『治療勧告書』を配布いたします。
- * 『病院受診』よろしくお願いいたします（検査結果が『A』のみなさんへの『配布』はありません）。

※メガネ『無料クーポン券』の使用期限は、『11月30日まで』となっております。



ドライアイに注意！

パソコンやスマートフォンの画面を見ていて、「なんだか目がショボショボする」「目が乾いている」と感じたことはありませんか。それは、涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こる「ドライアイ」かも!? 「ドライアイ」を予防するために、次のことに注意しましょう。

- ・まばたきを意識して増やす。
- ・パソコンの画面は目より下にする。
- ・目薬を差す。
- ・室内の空気が乾燥しないようにする。
- ・目とスマホの距離に気をつける(30～40cm離す)。



疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。

目を動かす



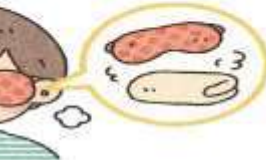
遠くを見る



まばたきをする



目を温める



気象痛に悩んでいない?



「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です! 「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。

