

# 保健だより

伊勢崎市立境西中学校  
保健室 No.6  
令和6年10月

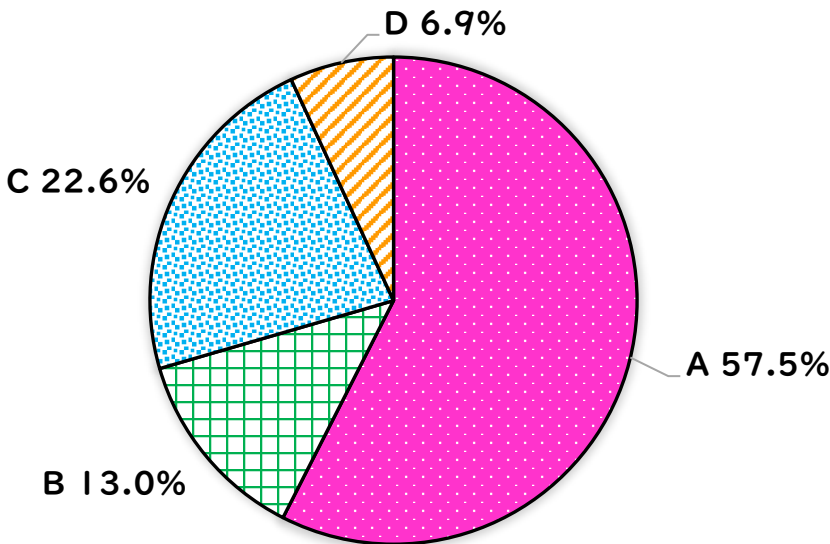
10月になり、急に涼しい日が増えましたね。寒いと感じたら上着を着たり、体調を整えるためにしっかり食べたり、早く寝たり…。秋も体調を整えて、元気に過ごしましょう。皆さんの元気で素敵な合唱、楽しみにしています♪



## 目の健康を意識した生活を実践しよう

境西中学校の視力（裸眼・矯正含む）は、以下の通りの結果でした。【4月視力検査の結果より】

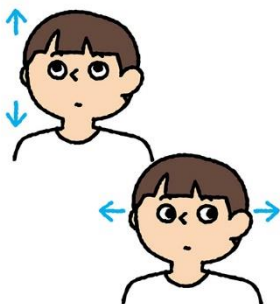
視力 B 以下だった人には結果のお知らせが配られていますが、まだ受診報告書が提出されていない人はあと30人です。快適な生活を送るためにも、ぜひ早めに受診して、受診報告書の提出をお願いします。



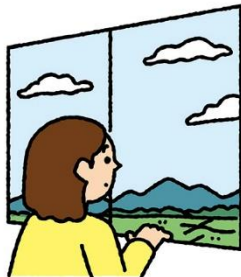
視力区分	境西中結果
A (1.0以上)	57.5%
B (1.0~0.7)	13.0%
C (0.7~0.3)	22.6%
D (0.3未満)	6.9%

## 10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しくすごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。

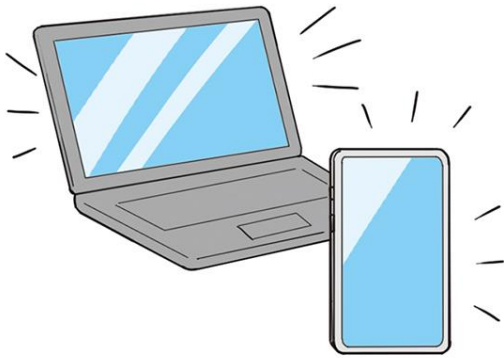


40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

# 夜のブルーライトにご用心!



ブルーライトについて知っていますか？ ブルーライトとは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。太陽光にも含まれていますが、LEDを使ったパソコンやスマートフォンからも、この光が多く発せられています。

朝、ブルーライトの含まれる太陽光を浴びると、スッキリ目覚めることにつながりますが、夜遅くまで浴びていると困ったことが起きます。

夜遅くまでパソコンやスマートフォンの画面を操作していると、ブルーライトの刺激で生活リズムが狂ったり、睡眠の質が落ちたりするからです。

寝る直前までブルーライトを浴びることはやめ、ぐっすり眠れるようにしましょう。



## デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの 20 秒でも  
リフレッシュできる!

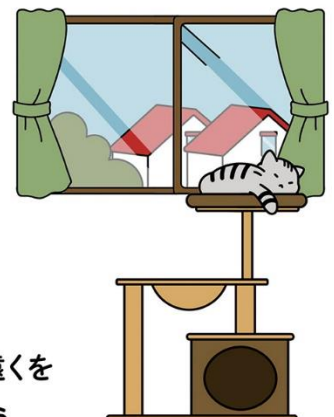
10 歩先が約 6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20 分ごとに

20 秒以上

遠くを見る

〈20 フィート (約 6m) 先を〉



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。