

R 元年 10 月 11 日 梅香中学校 保健室

過ごしやすい季節になりました。肌寒く感じる日もありますが、体調管理はできていますか？  
体育祭、中間テストと続き、10 月末には合唱コンクールと学校行事が詰まっている2学期です。得意、不得意はそれぞれあると思いますが、学級や学年でみんなが思い出に残る行事になるよう協力しあってくださいね。

### 定期健康診断 受診率について

1 学期に実施した定期健康診断の結果を受け、保健室から色付きの受診勧告書を配布しました。回収した報告書の受診率は以下のとおりです。  
(受診・治療対象は、学校医、健康診断マニュアルに従っています。)



	受診・治療が必要な人	受診・治療が終わっている人	受診率
視力検査 (片目 B 以下)	276人	<u>71人</u>	26%
眼科検診	13人	6人	41%
耳鼻科検診	51人	21人	41%
歯科検診 (むし歯＋歯肉炎)	106人	<u>19人</u>	18%

＊視力…学校での検診は、スクリーニング検査なので、正しく診てもらうには専門医の受診が必要です。

見えにくいことを我慢したり、目を細めてみたりすると、頭痛や肩こりの症状がでます。矯正視力(メガネ、コンタクト)をしている人で、1年以上定期健診を行っていない人は、度数があっているか検査をしてください。

＊眼科、耳鼻科…疾病の疑いがある人に配布しています。専門医の受診が必要になります。

＊歯科…自覚症状が出てから受診すると治療が長引くことがほとんどです。特に、むし歯は小さいうちに治療したほうが痛みはありません。(機械が神経に触れないため)早めの治療を強くお勧めします。

＊専門医へ受診される場合は、受診報告書を持参し、病院へお渡しください。その後、学校へ提出お願いします。また、用紙等の紛失や、受診済に関しては、お電話等で連絡をくださいますよう、よろしくお願いします。

# 10月10日は 目の愛護デー

『目の愛護デー』は、60 年以上前からの歴史があります。厚生労働省が中心となって、目の健康についての呼びかけをおこなっています。これを機会に、一度自分の目の健康について振り返りをしてください。

## のぞいてみよう 目のしくみ

瞳孔

虹彩に開いた穴で、ここから光が入ってきます。

虹彩

瞳孔の大きさを調節して、目に入る光の量を調節します。

中心窩

網膜の中でも特に「錐体細胞」がたくさん集まっていて、ものを精密に見ることができます。

網膜

光を感じ取る「桿体細胞」と色を感じ取る「錐体細胞」があります。

視神経

目で読み取った像を脳に伝えます。

大切に  
していますか？

あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん



暗い部屋で  
本を読んでいるよ

Bさん



休憩せずに  
ゲームをしているよ

Cさん

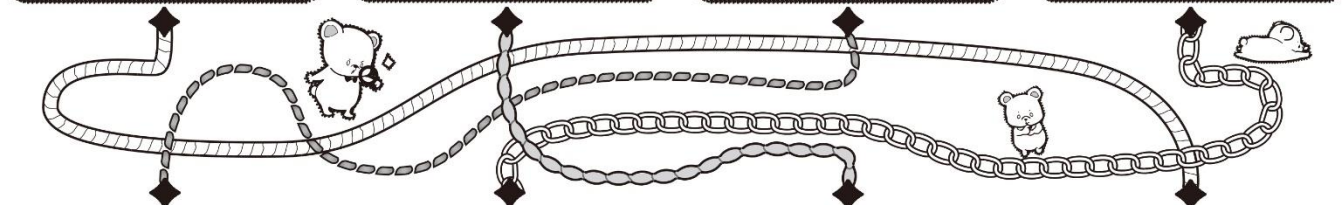


前髪が目  
にかかっているよ

Dくん



スマホを見るのはやめて  
早く寝よう



前が見えにくいよー  
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、  
ピンで留めよう



しっかり休ませてくれて  
ありがとう

体も目も  
休息が大切だね



まばたきの回数が減って  
乾いてしまうよー

1時間おきに  
10～15分の休憩をとろう



光が足りないよー  
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは  
部屋を明るくしよう