

新学期が始まり、1週間が経過しました。1年生の皆さんは、部活動体験入部も始まり、少しずつ中学校生活の様子が変わってきたところでしょうか？2・3年生の皆さんは、新しいクラスの仲間との生活にワクワクしていることと思います。気温も高くなりつつありますので、しっかり水分補給をして、熱中症予防を心がけてください。

また、気温の上昇と共に気をつけたいことは、「食中毒予防」です。冷蔵庫に入れているから・・・と過信せず、購入食材はなるべくその日のうちに調理し、作り置きはできるだけ控えるようにしましょう。加えて、生ものの喫食も控えて、火の通った食材メニューにするなど、十分留意してください。

靴紐(くつひも)、きちんと結んでいますか？



学校生活で皆さんの様子を見てみると、靴紐が外れている人をよくみかけます。靴紐はしっかり結んでおかないと、自分、あるいは友だちが靴紐を踏んで転倒し、思わぬケガにつながりかねません。登下校時だけでなく、教室移動の際にも靴紐がきちんと結んでいるか？を確認する習慣を身につけましょう。

感染症にも注意しましょう！！

現在、インフルエンザ等の感染症は一旦落ち着いているようですが、一方で感染性胃腸炎や溶連菌感染症などの感染症が出始めてきています。

起床後、体調が優れない場合は検温し、37℃以上の微熱があれば一旦登校は見合わせ、自宅で発熱しないか？また医療機関で感染症ではないか？の確認をするようにお願いします。

視力検査より



視力検査の結果をみると、左右の視力差が気になります。メガネやコンタクトレンズを使用しているのに同様に視力差がある人も多くいます。極端な人だと、右眼は A(1.0)なのに対し、左眼は D(0.3以下)という人です。(基準は、裸眼・矯正視力で両眼 A)

寝ながらスマホ、姿勢を崩してスマホを長時間利用する(片目で見ているような状態)、暗い部屋でスマホを至近距離で凝視し、長時間ブルーライトの光を見ているなどのほか、教室でノートに板書を書き写す際も、身体を黒板に対して正面ではなく、斜めにして記入する、ノートと顔があまりにも近すぎる・・・などの癖がある人も、視力低下、左右差の要因になります。

これらの要因が継続的に行われることで、視力低下以外の弊害にもつながっており、「急性緑内障」・「急性内斜視」・「ドライアイ」のほか、「機能的失明」いわゆる「スマホ失明」への注意喚起があげられています。

「機能的失明」とは、スマホを長時間凝視することで、眼球が内側に寄った状態で固定化し、片眼だけなら対象物にピントを合わせられても、両眼を使ったときにピントが合わない、つまり両眼で見ると目がボヤけて、教科書や黒板、スマホが見えない状態になり、日常生活において様々な支障が出ることを言います。

この「機能的失明」は、スマホが原因で山口県の高校生の身に実際おきており、手術をしても日常生活に支障が残る状態となるだけでなく、運転免許証等の取得や将来就職先の選択にも大きく影響するようです。

今回の「視力検査」を通して、自分の「視力」や「眼の健康」のためにも、スマホの使い方を見直しましょう。