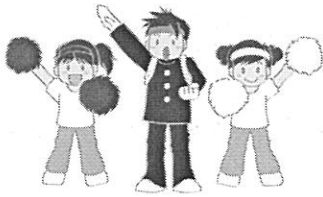


# 江工保健部便り

2019/10/7 NO. 6  
江津工業高等学校 保健部

スクールカウンセラー来校日  
10月28日(月)午後

11日の来校  
は中止になり  
ました。

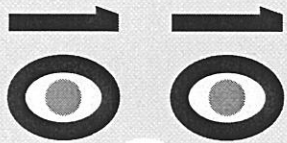


## 江工祭ウィークが 始まりました。



\* 今年の江工祭は例年と大きく変わり、初日11日に体育祭、翌日12日に文化祭という日程になりました。また、文化祭の主会場も中庭を中心に催し物や展示が計画されています。江工祭は科やクラスの絆を深める大きな行事です。全員が協力して取り組み、楽しい思い出をつくってください。

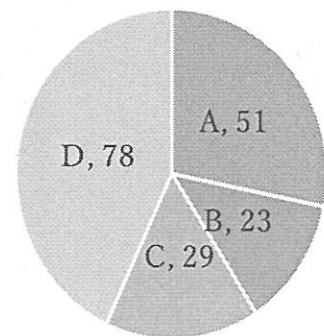
\* 真夏のような暑い日もあれば、雨の降る寒い日があったりと、不安定な天気が続いています。秋は体調をくずしやすいといいますが、本校でもカゼや胃腸炎で欠席する人が出ています。制服も夏服から冬服へ変わりました。冷たい飲み物から温かい飲み物へ、シャワーからゆっくりお風呂につかる入浴へ、毛布からお布団へ・・・生活習慣も秋バージョンに移行させましょう。



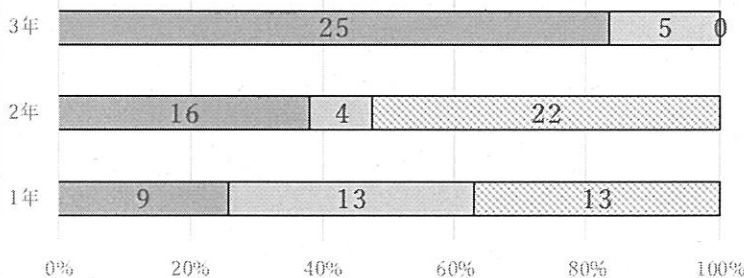
## 10月10日は目の愛護デー

\* 4月に行った視力測定の結果は右のグラフの通りです。視力がCD(視力0.6以下)の人が全体の約60%という結果でした。

4月の視力測定結果



視力CDの生徒の状況



■ 矯正が適切 □ 4月~9月視力の受診済 ▨ 視力調整が必要

\* 視力 CD の人には視力の調整をするようお知らせを配りました。3年生は就職試験や自動車免許取得のために全員が調整を済ませることができました。まだ、視力の調整をしていない12年生に対しては再度視力測定を行います。

最近、テレビの健康番組で「スマホ老眼」について取り上げていました。生徒の皆さんも聞いたことがあるかと思います。

「スマホ老眼」とはスマホをよく使う若い人に、「手元の文字が見えづらい」「近くのものにピントが合わず、視界がぼやける」など、老眼のような症状がみられることをいいます。

これは「調節緊張」と呼ばれ、一時的にピントが合いにくくなっている状態です。そのほか、目の充血や乾き、頭痛や肩こり、首の痛みなどを感じる場合もあります。



【予防方法】

- スマホは目の高さより下方に持ち、目と画面の距離は30cmくらいにする。
- 部屋は明るくして、手元は少し暗め。
- ブルーライトをカットし、目の負担を減らす。
- 緑黄色野菜は目の網膜をブルーライトから守ってくれます。
- 10分に1回、5M先の時計やカレンダーをぼーっとみる。
- 目が疲れたときはホットタオルがオススメ
- スマホより睡眠を！！

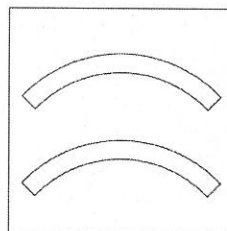


目は体の中の「むき出しの臓器」です。目を大切にしましょう。

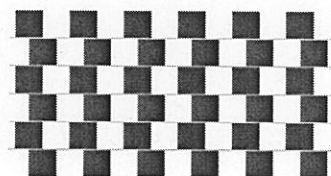
「どう見える?!」  
ふしぎな「目のさっかく」

① たての線とよこの線の長さは?

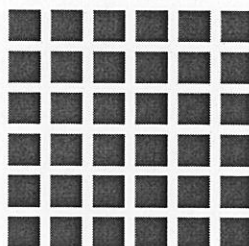
② 2つのおうぎ形の大きさは?



③ よこの線は曲がっている?



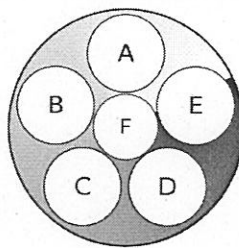
④ 白い線がかさなるところに…?



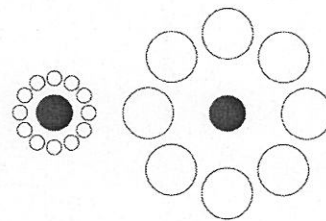
⑤ 2つの小さい四角は?



⑥ A~Eの丸の大きさは?



⑦ 2つあるまん中の黒い丸は?



東山書房 健康教室827集資料より

じっさいには…?

- ① たてのほうが長く見えますが、同じ長さです
- ② 下のほうが大きく見えますが、同じ大きさです
- ③ ななめに見えますが、すべてまっすぐです
- ④ 黒いかげが見えますが、何もありません
- ⑤ 色のこさがちがって見えますが、同じです
- ⑥ 少しずつちがって見えますが、同じ大きさです
- ⑦ 左のほうが大きく見えますが、同じ大きさです

【注意】 これらの図形を長い時間じっと見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目をはなして、休けいを取りましょう。