

すこやかに

NO.8 10月号 R5.10.3

体育祭までの水筒の準備や体調管理への配慮など、お世話になりました。

季節の変わり目は天気が変わりやすく、一日の気温差も大きくなります。そのため、かぜ症状がでたり、体調を崩したりしやすい時季です。また、今月も行事が盛りだくさんです。

衣服の調整をするとともに、十分な睡眠と栄養をとり、体調を万全にして参加できるように、お子様の体調管理をよろしくお願いいたします。



視力検査を行います

右記の日程で、各学年視力検査を実施します。対象は、4月の視力検査の結果がB・C・Dで、まだ眼科を受診していない人です。

その他、視力検査を希望する方は、連絡帳などで担任、または養護教諭までお知らせください。

今回の視力検査の結果、B・C・Dの人には再度受診のお知らせを配付いたしますので、配付された場合は、受診をよろしくお願いいたします。

《10月》

3日(火)	6年1組	16日(月)	4年2組
4日(水)	6年2組	17日(火)	8年1組
5日(木)	5年1組	18日(水)	8年2組
10日(火)	4年1組	19日(木)	9年1組
11日(水)	3年1組	20日(金)	9年2組
12日(木)	7年1組	23日(月)	2年1組
13日(金)	7年2組	25日(水)	1年1組
		26日(木)	1年2組

※都合により日程を変更することもありますのでご了承ください。

視力低下のサイン



目を細めて見る



片目を閉じて見る



近くで見る



顎を挙げて見る

視力低下のサインが見られるときには、視力検査を希望する、または、眼科を受診してみてください。

スクールカウンセラー・発達相談実施日についてお知らせです

〈スクールカウンセラー来校日〉

10月6日(金)・20日(金)

〈臨床心理士来校日〉

10月11日(水)・26日(木)

希望者は、養護教諭または特別支援コーディネーターまでご連絡ください。

10代でも 老眼になる!?



「老眼」は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのおじさん、おばさんになるものでしょ」と思っている人が多いかもしれませんが、10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」になる人が増えています。

スマホ老眼になってない?

チェックしよう!

- 気付くとスマホを使っている
- スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない
- 遠くを見た後に近くを見ると、ピントが合わない
- 夕方になると物が見えにくい
- スマホの文字が読みづらい
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりも強くなった



1つでも当てはまったら、「スマホ老眼」かもしれません。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

どうしてなるの?

目のピントは、「毛様体筋」という筋肉が、「水晶体」の厚みを変化させることで調整しています。老眼は、年をとって水晶体が硬くなり、ピントを合わせにくくなった状態です。「スマホ老眼」は、毛様体筋の働きが低下するため、ピントが合わせにくくなります。スマホなどを近くで見続けることで負担がかかり、毛様体筋が緊張状態のまま固まって、うまく働かなくなり、ピントを合わせにくくなります。



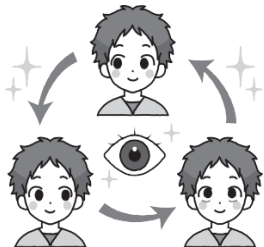
スマホ老眼を予防・軽減するトレーニング

スマホの使い過ぎは禁物ですが、使わないわけにもいきません。そんな時は「スマホ老眼」を予防・軽減できるトレーニングをやってみましょう。どれも簡単なので、休憩時などにすぐにできます。



目を動かす

指を見つめながら、その指を近づけたり遠ざけたりする、顔を動かさないように目をぐるっと1周させるなど、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



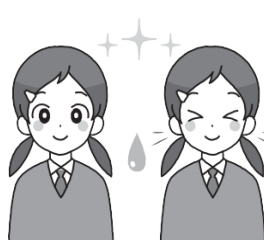
遠くを見る

窓の外の景色を眺めたり、遠くの看板の文字を読んだりして、目の筋肉をゆるめて、リラックスさせましょう。



まばたきをする

意識してまばたきの回数を増やしましょう。ギュッと閉じたり、パッと開いたりすれば、目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてて血流を良くしましょう。目を休ませるのも大事なトレーニングです。

