



げんき10月号



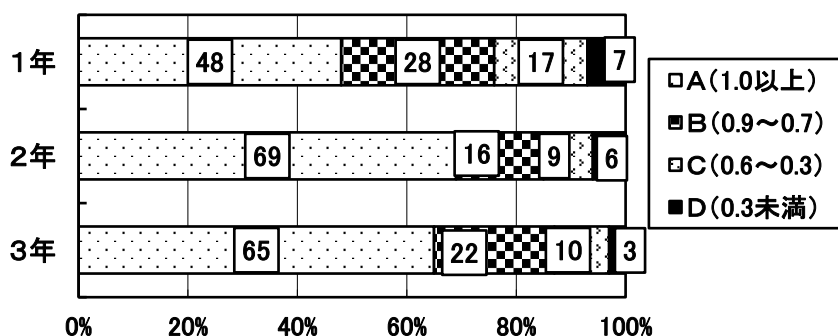
唐津工業高校保健室 2026



10月10日は **目の愛護デー** でした!!

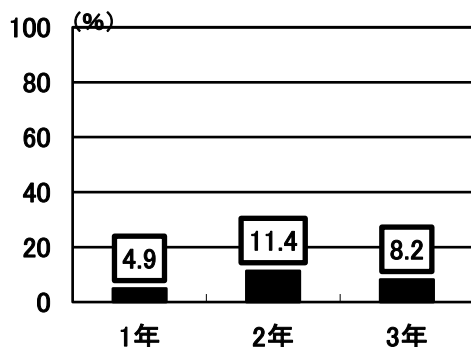
人は外部情報の約8割を目から得ていますが、今、世界で「近視」が増えており、日本でも、小学生の3割以上、中学生の約6割、高校生の約7割が「近視」との報告がされています。みなさんは自分の目を大切にできていますか??

◆ 唐工生の視力検査結果 ◆



視力検査の結果、視力がB・C・D（矯正が必要または不十分）の人が **1年生 52%、2年生 31%、3年生 35%**で、約3~5割の人が、視力1.0未満ということになります。

◆ 受診率 ◆



視力B・C・Dの人には、7月の三者面談時に受診勧告書を配布していますが、受診率はなかなか上がらない状況です。

視力低下は、黒板も見えにくく、**頭痛や肩こり等の身体症状を引き起こす原因**にもなります。

医療費助成制度を利用して、早めに眼科を受診しましょう!

よくある質問!

。一度低下した視力は回復できる??

A 治療できるものとできないものがあります。目の使い過ぎによる一時的な近視状態は目薬等で治療できる場合があります。しかし、近視による視力低下は主に軸性近視です。一度伸びきってしまった眼軸長を元に戻すことはできないといわれます。だからこそ、視力低下予防（対象から30cm目を離す、30分に1回、目を休める等）や早期治療がとても重要です。

◆目の乾きを感じたら・・・ドライアイかも！？

★10秒間まばたきをせずにいられますか？

→10秒間目を開けていられなかった人は「ドライアイ」かもしれません。

「ドライアイ」は単に目が乾くだけではなく、涙の量や質が低下して、目の表面に傷がつく等の障害や不快感が生じます。「ドライアイ」はとても身近な病気です。

自分の目は大丈夫と過信せず、疑いのある人は一度眼科で診てもらいましょう！



確認しよう

目薬の 使い方



使用期限を守る！

開封した場合の使用期限
は・・・一か月！！
※外箱等に記載されてい
る使用期限は未開封の場
合であるため要注意！

一度に3滴以上ささない

目薬は1回1～2滴
さすだけで十分！！
さし過ぎると涙成分のバラ
ンスが崩れ目のかすみ等の
症状がでる場合あり。

～食のトビラ～



秋の味覚！さつまいも

美味しいだけではない
さつまいもには
効能がたくさん！

◆栄養を逃さない食べ方とは？

●皮ごと食べる

食物繊維やポリフェノールは皮周辺に多く含まれている

●「蒸す」または「焼く」

ビタミンCを保持しつつ甘みが出せる

●冷やして食べる

冷ますことで腸活や血糖上昇抑制に役立つ

便秘解消 食物繊維が腸内ぜん動運動を促す

疲労回復・免疫力アップ 加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富

むくみ予防 むくみを防ぐカリウムも豊富

アンチエイジング・肌の健康維持

抗酸化作用をもつビタミンEやポリフェノールが活性酸素を抑える

◆美味しいさつまいもの見分け方

皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなく、ヒゲ根が少ないもの。

