



唐津商業 保健室  
2024. 10. 4



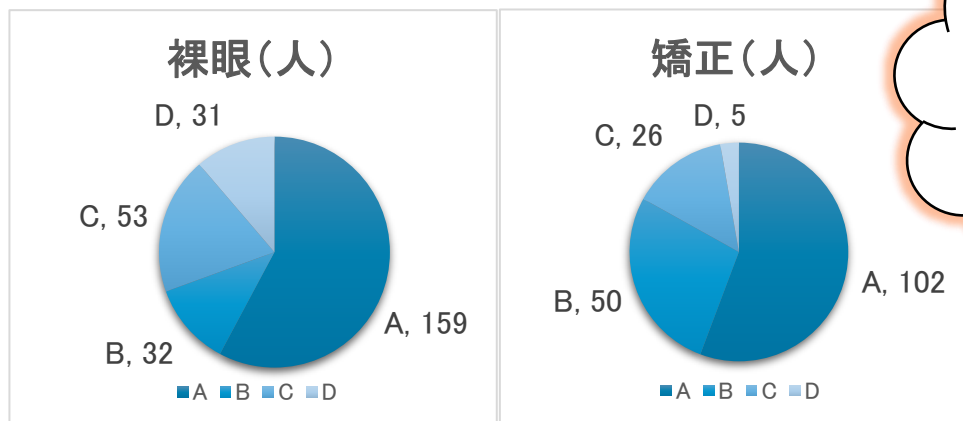
2学期に入り、1か月が経過しました。生活リズムは取り戻せていますか？10月は、体育祭が行われますね。気温差のある日が続いています。油断せずに、熱中症・感染症を予防しながら楽しみましょう。



10月10日は「目の愛護デー」と言われています。皆さん、自分の目を大切にできていますか？

1学期に行った視力測定では、下記の結果でした（グラフ1）。視力が低いまま、または眼鏡やコンタクトが合わないままの人が多くいます。視力が悪いまま生活すると、集中力が欠けるだけでなく、スポーツで力を発揮できません。また、目に負担がかかり、頭痛などを引き起こす可能性があります。受診をして、自身にあった矯正器具を使用しましょう。

唐津商業全校生徒 視力結果 （グラフ1）



運転免許を取るには…  
左右それぞれの視力が  
0.3 (C) 以上  
両目で0.7 (B) 以上  
が必要です！



## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす



保健室よりお知らせ

登下校中や学校でケガや熱中症により受診をした人は、スポーツ振興センターの災害給付制度が利用可能です。給付を受けるには、資料の提出が必要です。保健室にご相談ください。