



10月10日は 目の愛護デー



「百聞は一見に如かず」ということわざを知っていますか。「人から何度も聞くよりも、一度実際に自分の目で見たほうが確かである」という意味です。こんなことわざがあるくらい、

人は目からの情報に頼っています。それほど大切な目についての特集です。

大切な目を守ろう

『視力1.0未満の子どもが増えている?』

2021年に行われた「全国の子どもの健康診断結果調査」の結果、裸眼視力

1.0未満の子どもの割合が、過去最高を記録しました。

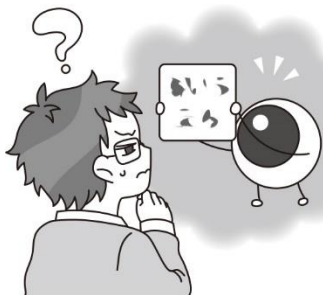
約30年前の結果と比べてみましょう。

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.5%	45.6%	59.2%
2021年	36.87%	60.66%	70.81%

ちなみに諫高定時制の生徒の今年の結果は、**83%**でした。



『近視は病気の始まりです』



視力が低下する原因で最も多いのが近視。

近視とは、近くのもののはっきり見えますが、遠くのもののがぼやけてしまう状態です。4月に実施した視力検査の結果が、AAではなかつ

た24名のみなさん。眼科受診は済みましたか?

まずは眼科を受診しましょう。きちんと専門医に診ていただくことで、

必要な治療を受けられ、必要に応じてメガネの処方や調整を指示されま

す。見え方が良くなると、読み書きの能力や運動能力がアップすると言

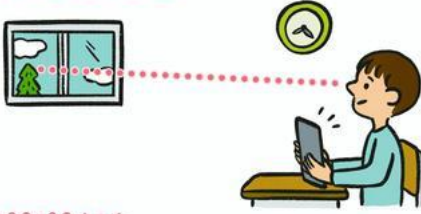
われていますよ。また、目つきが柔らかくなるので面接等での印象も変化しますね。



20-20-20 ルール

しりよくていか がんせいひろう けいげん
『視力低下・眼精疲労を軽減しましょう』

め やす
目を休めよう



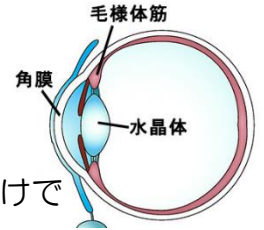
20-20-20ルール

20 分
ごとに

20 秒
ほど

20 フィート
（約6m）
離れたところを見て

れんぞく 連続して見ないことがポイントです



20分たったら、目を離し、動くこと。立ち上がると、視線は遠くにいき、それだけで

目のピントを調節する筋肉「毛様体筋」の緊張がゆるみます。

9月の生活リズム調査では、84%の人がデジタル機器を「3時間以上使用する」と回答し、うち50%が「5時間以上使用」していると答えました。

「20-20-20ルール」は、あなたの目を守るためのとてもシンプルで効果的な方法です。

タイマーを活用する等して、毎日歯をみがくように、『習慣』にしましょう。

持っていますか？ おくすり手帳

10月17日～24日は



「おくすり手帳」とは、いつどこでどんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことで、薬局にて無料でもらえます。処方薬の情報を貼って記録する以外に、その時の体調等を自分で書き込むことができ、健康管理に役立ちます。

ドラッグストアで薬やサプリメントを購入する場合も、

薬剤師に「おくすり手帳」を確認してもらえば、飲み合わせ

や体質を考慮した商品を選んでもらえますよ。さらにお得なのは、3か月以内に同じ薬局へ

「おくすり手帳」を持参した場合、薬局で支払う料金が数十円安くなることです。

たびさき さいがいじ
旅先や災害時にも大いに役立つ「おくすり手帳」。診察券や保険証と

いっしょ けいこう
一緒に携行し、フル活用しましょう。

