

●10月10日は目の愛護デー

（目にやさしい生活をしよう）

ふだんから、目にやさしい生活をしていますか？ 次の項目をチェックしてみましょう。

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホ画面を見ない
- ☐ ときどき目を休ませる（目をつぶる・まばたきをする）
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 栄養バランスのよい食事をする
- ☐ 夜、寝る前にスマホは使わない
- ☐ たまには、遠くを眺める



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。

委員会活動中の仁尾委員と田平委員

●今月のインタビュー

～目に優しい生活をしていそう～

T先生に聞きました！



Q 出身高校は？

諫早高校

Q ストレス解消法は？

音楽を聴く

1日3回の食事と十分な睡眠をしっかりとって、体調を整えましょう！

Q 現在の健康法は？

毎朝朝ご飯を食べる
時々身体を動かす

3年2組副担任数学科

Q 受験期に気をつけていた健康法は？

十分な睡眠をとる

Q 高校の時の部活は？

バドミントン部

Q 眠れないときの対処法は？

辛抱強く目をつぶる！

Q おすすめの健康的な食べ物は？

魚・納豆・白米



保健室より保護者の皆様へ

●視力低下が目立ちます。

令和5年11月、文部科学省が令和4年度の学校保健統計確報値を公表しました。それによると、日本における子供の視力は過去最悪になったことがわかりました。

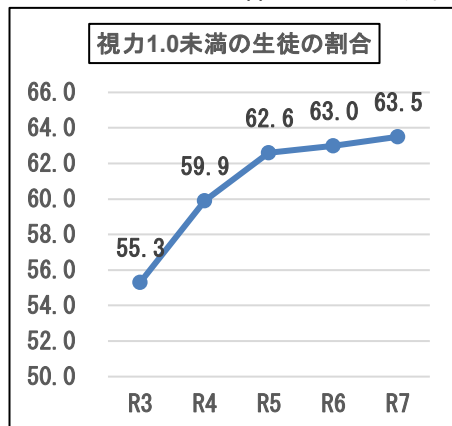
コロナ禍でタブレット端末やスマートフォンの利用が増え、近くを見る時間が増加し、視力低下につながっていることが予想されます。特に全国の高校生の視力低下は深刻で、昭和60年には51.6%だった裸眼視力1.0未満の割合は、令和4年度にはなんと71.6%にまで増えています。

近視は、めがねなどで矯正すれば視力が出るものとして、これまであまり問題視されてきませんでした。しかし様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の眼の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきて、今、近視を防ぐための呼びかけが盛んに行われています。

本校でも、右のグラフのように、ここ数年の視力の低下は顕著です。

今年度の視力検査結果は、保護者の皆様にもお届けしています。

中にはめがねやコンタクトレンズの度数が合っていない人も見受けられます。この機会にお子様の視力を是非ご確認いただきまして必要に応じて早めの受診や検査をお願いします。



●色の見え方について

色の見え方が異なる人に配慮した「ユニバーサルデザイン」が近年、社会的に推奨されてきています。一方、学校では平成15年度実施の定期健康診断より「色覚検査」が必須項目からはずされ、『赤と緑』『青と紫』など特定の色の組み合わせが見えにくいことに、本人も保護者も気づいていない場合が少なくありません。

先天的に色の見え方が異なる人は、日本では、男性の約5%（20人に1人）女性の約0.2%（500人に1人）が該当するとされています。特定の色の組み合わせは一般的な授業や教材において意図せず使われていることがあり、学校生活のさまざまな場面で「見えにくさ」を感じる可能性があります。また、授業や進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくことも大切です。

本校では、希望者に色覚検査を実施し、異常が疑われる場合は、眼科医受診を勧めています。お子様の様子などからお気づきの点、また色の見え方について、ご不明な点などありましたら保健室までご相談ください。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

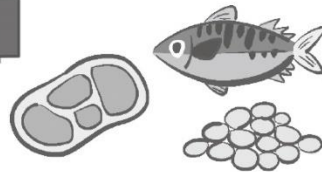
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



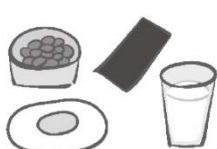
ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



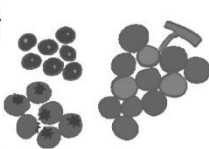
ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。

