保健だより 10月

北塩原村立裏磐梯中学校　平成３０年１０月１日（月）
文責：養護教諭　安斎　楓

１０月に入り、だいぶ気温が低くなってきました。今年はインフルエンザの流行が早いそうです。福島県内でも小・中学校でのインフルエンザ感染の罹患報告があります。手洗い・うがいの徹底と規則正しい生活で免疫力を高めていきたいですね。

【10月の保健目標】

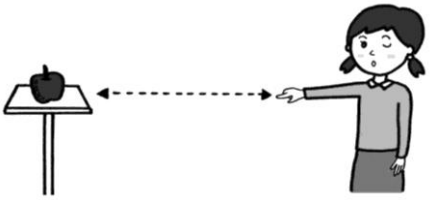
目の健康を守ろう

「きき目」はどっち？

「右利き？左利き？」と聞かれたら手や足のことだと思うかもしれませんが、目にも「利き目」があります。普段、ほとんど気にしていなくても自然に利き目の方をよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものをとらえています。

「利き目」の調べ方

① 数メートルくらい離れたものをじっと見る。
② そのまま見ているものを指で指す。
③ その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方ではしっかり指しているように見えて、もう片方では少しずれたところを指しているように見えます。しっかり指しているように見える方が利き目です。

歯みがき、頑張っています！

９月から昼休みを使って、染め出しによる歯みがき指導をしています。歯を磨かずに、染め出しを行った生徒は歯が真っ赤になり、驚いていました。改めて、歯みがきの大切さを感じてくれればいいなと思います。また、まだむし歯がある生徒は早めに歯科医で治療をお願いします。

スマホと目の距離は離して使おう

パソコンやスマホの利用は「長時間、同じ距離のものを見続ける」ことにより視力の低下につながります。視力低下の原因は目のピントを合わせる筋肉（毛様体筋）の過度な負荷です。つい使用時間が長くなってしまうパソコンやスマホですが、使用には注意したいですね。

視力低下を防ぐ方法

①適度な休憩を挟む
②遠くを見る（目の筋肉を休ませる）
③ブルーライトをカットする