



令和7年10月1日
千代田中保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう



10月10日は
目の愛護デー



朝晩と少し冷える気候になってきました。市内では、コロナウイルス感染症が流行しています。気温差に気を付けて、換気や手洗いがいなど、早めに予防していきましょう。

メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —

近視になりかけの仮性近視という状態があります。仮性近視の場合、メガネをかけると本当の近視になってしまうことがあります。これは眼科の先生に診断してもらう必要があります。

— メガネの度に注意 —

メガネの度が強すぎると、近視が進んでしまうことがあります。メガネを作るときには眼科の先生に相談してちょうどよい度のものを処方してもらいます。



— かけるシーンは絞ってもOK —

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかもしれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはかけない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



気温差に
注意しよう

気温差が激しい今の季節。体調を崩さないために、以下のことを意識して過ごしましょう。



上着で温度調節をする



十分な睡眠をとる



バランスの良い食事をする

スマホ老眼

に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

保護者の方へ～健康の記録を配付しました～

先月実施した、身体測定の記録が記入されています。確認していただき、押印後、**10月10日(金)まで**に提出をお願い致します。