



10月号
2025.10.1 No7

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

10月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさに”秋“を感じるが増えてきました。体のために「スポーツの秋」「食欲の秋」こころのうるおいのために「読書の秋」「芸術の秋」。あなたは、この秋をどう過ごしますか？就職試験、資格試験の「合格」の「実りの秋」になるといいですね。

10月の目標

目の健康に留意しよう！



10月10日は「目の愛護デー」です。あなたは、目を大切にしていますか？健康診断時の視力検査の結果、受診が必要な人が7名いました。

7名のうち5名はC（視力 0.7 未満～0.3 以上）

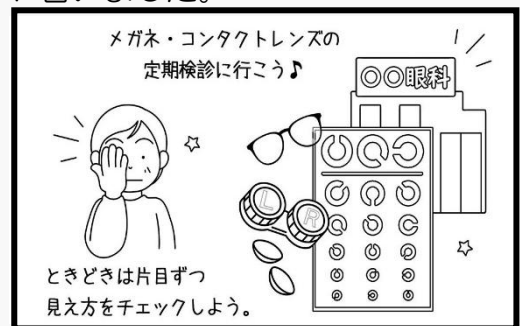
教室後方から黒板の字が見えにくいことがある

2名はD（0.3 未満）

教室の前列でも黒板の字が見えにくい

これまでに受診した人は2名だけです。

また、最近増えているといわれる「斜視」についてです。思い当たることはありませんか？



スマホの不適切な使用による

「急性内斜視」 に注意！

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する



9月に実施した生活リズムの振り返りでは、
目の疲れを感じる、よく眠れないに○がついている人がそれぞれ4名いました。
下記のことに気をつけてみては？

テレビやスマホ、目によくない見方

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントをあわせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長い時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

また、こんなことも気をつけて！

スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



歩きスマホ

自分が思う以上に、
危ないんだよ！



10月のハッピー
バースデー

中野 月君 村田 風馬君

誕生石は、
オパール

石言葉は「希望」「安楽」「忍耐」
「想像力を開花させる」「固定観念をとりはらう」
意味があるそうです。