

ほけん通信

塩竈市立第一中学校
保健室
令和2年10月2日

10月に入り、肌寒い日も増えてきました。宮城県は9月18日に新型コロナウイルス対策の徹底を県民に訴える「緊急警報」出しました。塩竈市や近隣の市町村でも多くの新型コロナウイルスに感染者が出ており、現在では仙台市以外の感染者も増えてきている状況です。引き続き、こまめな手洗いや、マスクの着用などご家庭でもお子様にお声掛けをお願いします。

1年生内科健診の日程について

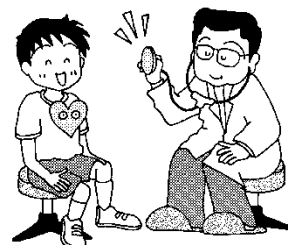
先日の臨時休業のために延期していましたが、以下の日程で実施いたしますので確認ください。その他の健診日程は以前お知らせしたとおりです。

1年生内科健診 9月11日(金) 13:00~



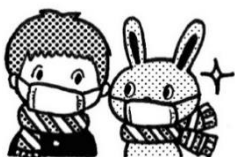
1年生内科健診 10月5日(月) 13:00~

健診のある日はできるだけ
欠席しないようご協力を
お願いします。



マスク着用をお願いします！

どこに行くにも、マスクをしなければ外出できないような世の中です。しかし、最近では、マスクを忘れてしまう人も多くなってきました。途中で壊れたりして困っている場合には渡しています。在庫も限りがありますので、マスク忘れがないよう、ご家庭での準備や声掛けをよろしくお願いします。



10月   10日
め あいご
目の愛護デー

裏面もあります

眼科受診はお済みですか？

今年の視力検査の結果で、B（0.9～0.7）以下だった人には眼科受診を勧めています。**まだ受診していない場合は、一度病院を受診するようにしてください。**また、眼鏡をかけてもBやC以下の人も多くいましたので、この機会に眼鏡の度数の調整もしていただければと思います。なお、すでに受診をされた場合は、受診報告書にその旨をご記入のうえ、担任に提出ください。

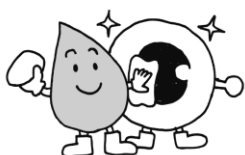
こんな人はいませんか？



目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、若い世代でも「手元が見づらい」「夕方になると見づらくなる」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えています。これは、スマホやタブレットの長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれています。スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがちです。そのため、目に負担がかかって、筋肉疲労を起こしやすくなり、集中力の低下や肩こり、頭痛などの原因になる場合もあります。「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、今の子ども達の世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けています。使いすぎ予防と目のケアの両方を意識することが大切です。

〈携帯を使う時のポイント〉



- 機器と目を近づけすぎない
- 1時間使ったら10～15分の休憩をとる
- 疲れを感じたら目の周りを温める
- 意識的にまばたきをする



眼鏡とコンタクトレンズについて

子どもの視力の矯正のため、一般的には眼鏡が多く使われていますが、最近では小学生や中学生でもコンタクトレンズを使う人が多くなりました。この年代の子どもが装着すること自体に問題はありませんが、つけ方・はずし方や洗浄など、ケアの方法や手順をしっかり実行する必要があります。ややハードルが高いかもしれないと思える面もあります。また、不調の際は眼鏡にしたり、眼鏡を外して目を休養させる時間も必要です。そのため、コンタクトレンズのみで生活することは難しいため眼鏡も常備しておく必要があります。

ファッションとしての見た目や運動時の利便性も大切ですが、眼鏡・コンタクトレンズの第一の目的は適切な視力補正です。お子さん本人はもとより、かかりつけの眼科医とも定期的に相談しながら使用することを、お勧めします。

