



まほんだより

9月29日発行
志木第二中学校

爽やかで過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。暑すぎず・寒すぎず、外を歩いていても気持ちがよくて、どんなことをするにも適した気候です。

さて、秋と言えば・・・ ●スポーツの秋 ●芸術の秋 ●読書の秋 ●食欲の秋



あなたの秋はどんな秋でしょうか？自分にとって興味があること、好きな事・・・それだけでなく、常々やってみたいと思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれません。自分らしく、充実している・・・そんな秋を是非楽しんで下さい。

10月10日は「目の愛護デー」です。目が疲れやすい生活をしていませんか？

油断しないで
朝は低 昼間は高 夕は低

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にくつと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

体調を整えるために



○学校での視力検査について

学校で行う視力検査は、主に『遠くのものかどのくらい見えているか』を調べます。視力には色々な種類があるので学校の視力検査の結果「A（1.0以上）」で教室の黒板の文字がよく見えても教科書やノートなど近くのものが見えにくい、ということもあります。

見え方が気になる、また本を読んだり勉強をしているときに頭が痛くなるなどの場合は眼科を受診しましょう。

▲めがねが合っていない 体が成長して頭が大きくなると、レンズの中心が目からはずれ、ものが見えにくくなります。

メガネのサイズも成長に合わせて調節しましょう。

H29年度 裸眼視力検査結果(人数)

	1年	2年	3年	合計	%	市%
B (0.7~0.9)	3	3	15	21	4.9	5.5
C (0.6~0.3)	21	27	13	61	14.3	15.4
D (0.3以下)	58	54	57	169	39.7	32.5
コンタクト使用者	0	3	8	11	2.6	3.8

志木市の視力低下別割合と比べると、志木二中は強度の視力低下傾向生徒の割合が高いようです。

知ってる？ IT眼症

IT眼症とは
スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろいろな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの 疲れ・痛み	目が乾く (ドライアイ)	ちらついたり、かすんだり ピントがずれたりして、 見づらい
首、肩、腕、腰などの こりや痛み	頭痛やめまい	食欲が出ない

そんな人は...

目とIT機器の距離もチェック 連続使用時間もチェック メガネやコンタクトレンズの度数もチェック

少し見下す角度で、40~50cmくらい軽します。見やすいように、文字の大きさを調整しましょう。

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものは見づらいです。

目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

視力検査を
しましょう

こんな人は保健室にどうぞ！

目がショボショボする

ものがぼやけて見えることがある

黒板の字が見えにくい

気がつけば目を細めて見ている

なんだか肩がこる

10月15日はなんの日？

ポイント1 日本では誰もが簡単にできること。
ポイント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と定めました。

9月11日(月)さいたま市内の小学校(1校・1学級)において、今季はじめてインフルエンザによる学級閉鎖が発表されました。