

秋らしい天気になってきました。季節の変わり目です。いろいろな感染症も流行しています。また喉の痛みや咳などのかぜ症状の生徒も多数います。体調がいつもと違うなど感じた時は、無理をすることのないようにしましょう！！



目を大切にしよう！！～10月10日は目の愛護デー～

10月10日は目の愛護デーです。裸眼視力 1.0 未満の生徒の割合は年々増加しています。近視の原因は、遺伝と環境の両方が関係すると言わせていますが、最近では環境による影響が多いようです。

近視になる原因の1つが、タブレット・スマホ。ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因と言われています。

眼鏡をかければ解決するのでは？

と思っている人も多いでしょう。

実は近視になると大人になってからいろいろな病気にかかりやすくなって
しまうと言われています。はくないしょう りよくないしょう もうまくはくり きんしせいおうはんへんせいしょう
(白内障・緑内障・網膜剥離・近視性黄斑変性症→失明してしまうおそれのある合併症です)

目を守るためには
どうすればいいのでしょうか？

タブレット・スマホやゲーム機などを使うときはこんなことに気をつけて！

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から 30 cm以上離す。
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする。
- ④ 背筋を伸ばし、姿勢良くする。



近視進行抑制のために、2時間以上の屋外活動が有効と言われています。1日2時間に満たなくても効果はあるそうです。スマホ・タブレットを見ず、外へGO！！