

# 若い樹

宮城県立支援学校岩沼高等学園

保健だよりNo. 6

平成28年10月7日

9月はまだ暑い日もありましたが、10月に入りすっかり秋になりました。みなさん学期末休業はどのように過ごしましたか？学年の折り返し地点です。前期を振り返り、よかったことは続けて、改善するべきところは改善するように後期に活かしてほしいと思います。

## 10月の保健目標

### 目を大切にしよう

最近遠くのものが見えにくくなってきた、目がかゆいなど、目になる症状はありませんか？これからも一生使っていく目です。日ごろから、目の健康にも気を付けるようにしましょう。

目が健康かどうか下記の項目でチェックしてみましょう。

#### 目のSOSチェック

- 本やノートに目を近づけて見る。
- 授業中、黒板等が見えにくい。
- 左右の目の見え方が違う。
- 本やテレビを見ていると、目が疲れる。
- 目をこすったり、まばたきを繰り返す。
- 目を細めたり、上目使いで見る。
- 字が二重に見えたり、かすんだりする。
- 今使っているメガネでは見えにくい。

#### 【目がSOSを出す原因】

- ・姿勢の悪さ
- ・テレビやゲームばかりしている
- ・前髪が目にかかっている
- ・まぶしさ

など

上記の項目に1つでもチェックがついた人は、目が、疲れや視力低下等のSOSを出しています。SOSを出す原因に当てはまる項目はありませんか？原因を探して、目をいたわるようにしましょう。

4月の視力検査で判定が「C」「D」だった人は、眼科を受診してもらおうようにしましょう。

また、目にかゆみがある、めやにが出るなど目に症状がある場合は眼科を受診しましょう。