

# 保健だより



熊谷市立大幡中学校  
保健室  
令和3年10月1日

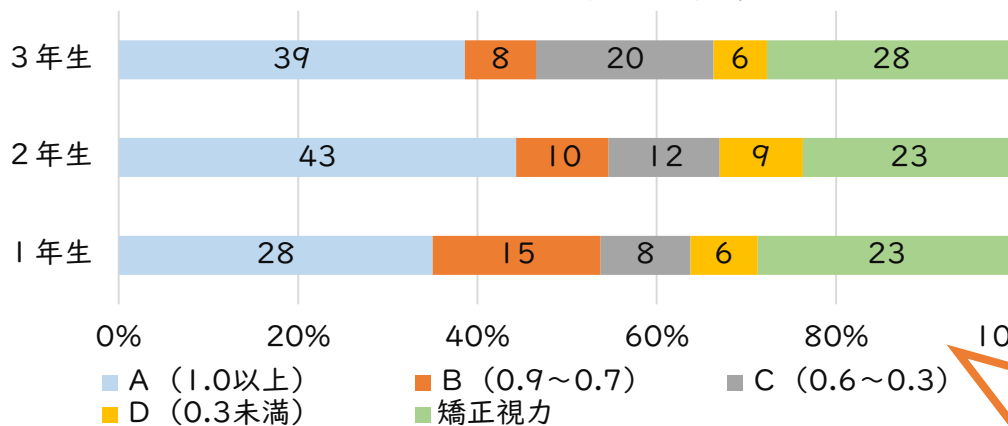
夏休み・分散登校が終わり、一斉登校が始まって2週間がたちました。テストがあったり、银杏祭の練習が始まったり、忙しい日々が戻ってきましたね。しっかり食事をとり、十分な睡眠時間をとって、健康第一に過ごしましょう。引き続き、マスクの着用・手洗い・消毒・換気などの感染症対策にご協力よろしくをお願いします。



## 10月10日は目の愛護デー



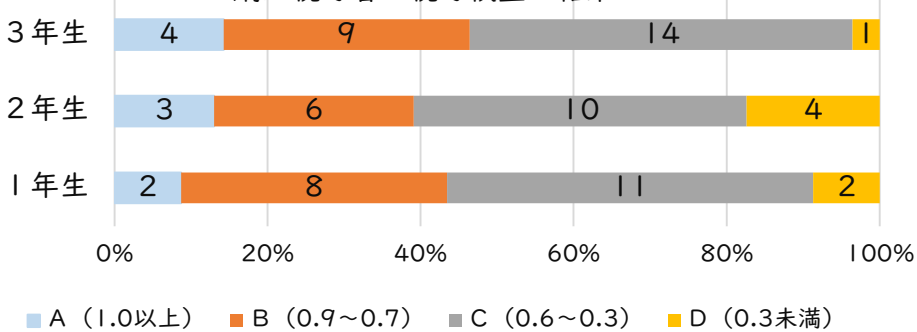
4月視力検査の結果



全体の約50%以上の生徒が視力異常または矯正視力でした。  
見えにくいと感じている人・治療勧告が配られた人は、早めに眼科を受診してください。

矯正視力者のうち50%以上のメガネ使用者が視力CまたはDでした。定期的にメガネを作り直しましょう。

矯正視力者の視力検査の結果



### お手軽ファッション? 要注意! カラーコンタクトレンズ



メガネやコンタクトレンズは本来、視力矯正のための道具ですが、“だてメガネ”や“カラーコンタクトレンズ”など、おしゃれの一部として使われることも多くなりました。『瞳を大きくみせる』や『瞳の色を変えられる』など、魅力的な広告宣伝をCMなどでも多く目にしますが、メガネもコンタクトレンズも、本来は眼科医の診察を受けた上で、処方せんに基づいて作られる、「医療機器」です。間違った使い方をすると、視力が急激に落ちたり、目に痛みなどの異常や大きな障害を起こすこともあります。一時の流行を追いかけるよりも、一生ものの自分の目を大切にしたいですね。

### どっち? あなたの「きき目」

みなさんは「右きき? 左きき?」と聞かれたら手や腕、足のことだと思いかもかもしれません。でも、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

#### きき目の調べ方

- ①数mくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見えるほうがきき目。

