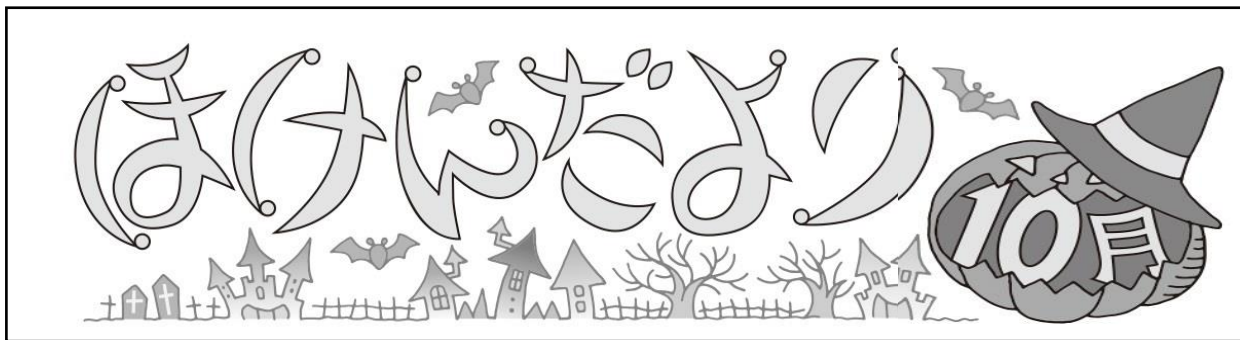
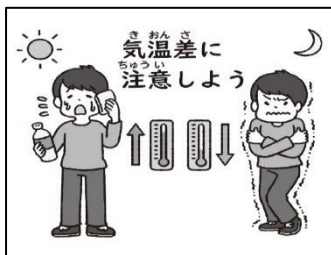




令和7年10月9日 豊島区立西巣鴨中学校



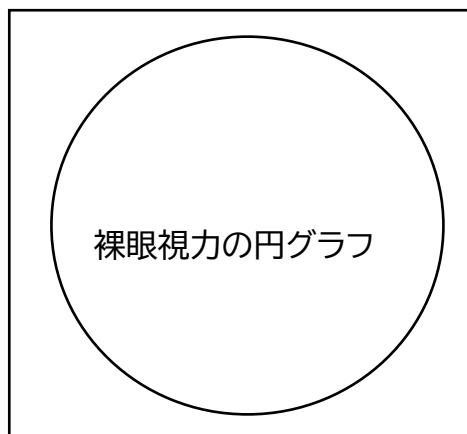
暑さがようやくやわらいで過ごしやすくなってきましたが、急な温度変化で体調をくずしている人が多いです。ポロシャツの下に下着を着ていない人も見受けられます。学校として「衣替え」の期間はないので、その日の天候によって、自分で衣服の調節ができるようになりましょう。

10月の保健目標 目を大切にしよう

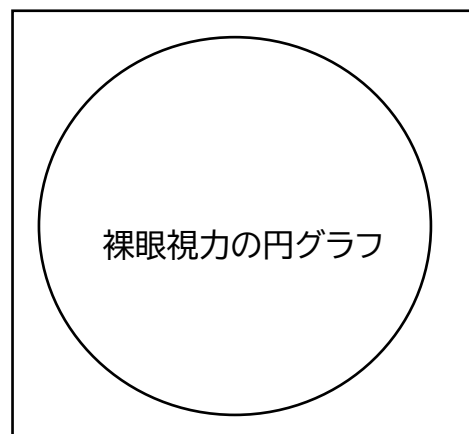


「何だか前より見えにくくなった。」と感じている人はいませんか。最近のデータでは、「中学生の約60%は近視」と言われています。半分以上の人たちです。多いですね。では、本校はどうでしょうか？下の円グラフは、今年5月に行った視力検査(裸眼 らがん:めがねやコンタクトレンズはつけていない状態での検査)の結果です。左右どちらかの低い方の視力が、**A** は1.0以上、**B** は0.9～0.7、**C** は0.6～0.3、**D** は0.3未満の全体に占める割合です。Fは検査時にコンタクトレンズをしていたので、裸眼視力を検査しなかった人です。

1～3年 男子



1～3年 女子



本校も、近視の疑いがある「C+D+F」の割合は男女とも半数以上です。

裸眼(らがん)視力が B 以下の人と矯正(きょうせい:めがねやコンタクトレンズを着けている)視力が C 以下の人には、受診勧告書を渡しました。残念ながら、歯科や耳鼻科等と比べて、受診して結果を提出してくれる人が少ないです。もし「なくしてしまった」という人がいましたら再発行しますので、保健室へ知らせてください。

近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



スマホ老眼 に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

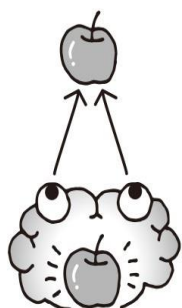
一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。



スポーツ選手に求められる

深視力って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

