

# ほけんだより

厚木市立玉川中学校  
保健室 No. 6  
平成30年10月16日発行

ついこの間まで、暑かったと思ったら、気温が低くなり、急激に秋の気配を感じるようになりました。気がつくとも、周りの木々も色づき始め、季節が移り変わっていくのを感じます。風邪をひく人が増えてきており、体調管理に気を配る季節でもあります。

さて、今週末には文化発表会が控えています。歌声にも仕上げに向けての熱が入ってきているようです。行事には、たくさんの人たちが準備をすすめています。目立たないところで、それぞれの役割で活躍してくれている人たちもいます。みなさんの力で成功に向けて、あと、ひるんぱりです!!



秋の視力検査を行います!!

文化発表会明日、23日(火) 1時間め

メガネ、コンタクトレンズのある人は必ず参加です!!

今回は、4月に行った視力検査の実態です

A  B  C  D

0 20 40 60 80 100(%)

	0	20	40	60	80	100(%)
1年生		54.0		10.0	25.3	10.7
2年生		54.7		18.2	19.0	8.0
3年生		41.1		21.0	30.6	7.3

B(0.9)以下の視力だった人には、  
受診の予約用紙を渡してあります ⇒ 15.7%です。

さらに、今回初めて、4月はA(1.0)以下、B(0.9)以下に低下している人には、「再検査」を保健室で行っています。

順次、声をかけているので、呼び出したら、保健室に来てください。

視力は下がったのか、あつ間...? 検査をしてみよう、あつ間...?

1時間おきに10~15分目に休息を!

また、受診していない人は、秋になり、さらに見えにくくなっていると感じてはいませんか?

## 意外と知らない目薬

目薬の貸し借りはしません! (なぜ?)

気づけていても、目薬をさす時に容器の先端がまぶさやまぶたに触れてしまったり涙も目やみ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中にある細菌の病気がうつること...。

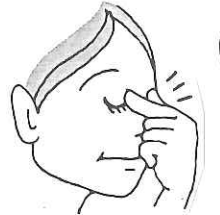
また、症状は同じでも体質に合わないことも。貸し借りは絶対ダメです。



点眼後は目をパチパチさせる?

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきすると目薬が口のほうへ流れてしまいます。

正解は、しばらく目を閉じるか、軽く目頭をさすこと。じっとすることです。



## 色覚検査 受け付けています!!

あなたは「色覚」というものを知っていますか?

→ 色覚というのは、色を識別する感覚のことです

人はそれぞれ顔の考え方が異なるように、色を見え方や感じ方も同じではありません。個人差があります。その個人差は大多数の人と比べて大きく、色覚の検査で異なる結果を示す人もいます。

色によって見分けにくいことがありますが、日常生活ではほとんど不自由はありません。しかし、程度や状況によっては、色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいこともあります。そのことに自分の保護者の方から気づいていない場合もあります。また、将来の職業の進路選択に影響を及ぼすこともあるため、自分の色を見え方を知らなくては必要です。

見え方を確認したいと思う人は、健康相談を受け付けていますので、保健室に声をかけてください。保護者の方からでも受け付けています。

## マガネの雑学クイズ

Q1. 日本にマガネを伝えたのは?

- ① マルコポーロ
- ② フランシスコ・ザビエル
- ③ ペリ

→ 答えは ②

Q2. 元祖マガネ男子一人は?

- ① 徳川家康 → 答えは ①
- ② 藤田信長
- ③ 豊臣秀吉

