

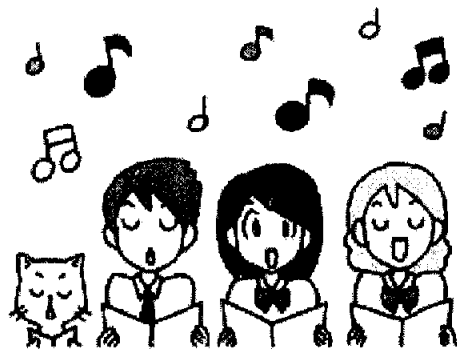
ほけんだより 10月号



平成29年10月10日
厚木市立林中学校
保健室

10月になりました。

風が涼しく、からだを動かすのが気持ちのいい季節ですね。また、秋の夜長はゆったりとした時間が長く、「読書の秋」「芸術の秋」も楽しめそうです。みなさんは「〇〇の秋」をどう過ごしますか？



～お知らせ～

色覚検査について

かつては対象学年全員に行っていた色覚検査ですが、平成15年度から学校保健法施行規則の一部改正により、学校で全員一斉に検査をする事がなくなりました。しかし、このことで、自分自身の色覚の特性を知らないまま不利益を受けることがないように、希望者は色覚検査が受けられることをお知らせすることになっています。

検査は事前に保護者の同意を得たうえで個別の検査となります。希望がある場合は次の「色覚検査希望届」に記入し保健室に持ってきてください。

なお、学校での検査は簡易的なものとなります。インターネットでも簡単な色覚検査ができますので興味のある人は見てください。

色覚検査希望届

____年 ____組 ____番 氏名_____

保護者氏名_____ 印

学校での色覚検査を希望します。

平成29年 10月 ____日



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲弊し、現れてくるいろんな症状のこと。

こんな症状ありませんか？

<p>目やその周りの 赤れ・痛み</p>	<p>目が乾く (ドライアイ)</p>	<p>ちらついたり、かすんだり、 ピントがずれたりして、 見づらい</p>
<p>首、肩、腕、腰などの こりや痛み</p>	<p>頭痛やめまい</p>	<p>食欲が出ない</p>

そんな人は...

<p>目とIT機器の距離をチェック</p> <p>少し見下す角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさを調整しましょう。</p>	<p>連続使用時間もチェック</p> <p>50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。</p>	<p>メガネやコンタクトレンズの度数をチェック</p> <p>遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。</p>
--	--	---

目の症状の表にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病室へ