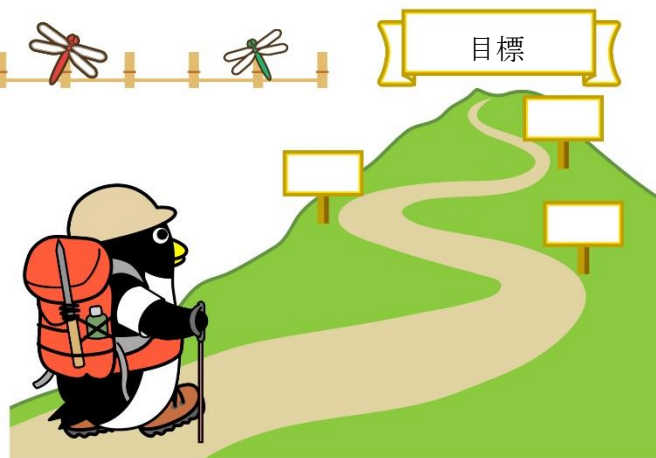


## 目指す目標はありますか？



今年の夏は暑かったですね。9月の後半からは、ようやく気温が下がり朝晩は涼しく過ごしやすくなってきました。

さて、3年生は、修学旅行も終わりこれから自分の進路に向き合い行動していく大事な時期になります。また、2年生は秋季新人戦や他の活動でリーダーとしての自覚を持って行動することが多くなります。1年生は、中学校生活に慣れて少しずつ自分の活動範囲を上げていくこととなります。それぞれの学年にとってこれからの時期は、大事な時期となりますね。誰でも「努力してすぐにその結果が出るといいな」と思うことがあります。けれど、世の中そんなにうまくはいきません。目標をきちんと持ってコツコツ努力を続けることにより、目指す目標に近づくことができるものです。



今年は、コロナウイルスの影響で例年よりも学校が2ヶ月遅れてのスタートでした。また、学校が始まって、感染症予防の徹底など通常の生活とは違う場面も多くありました。みなさんの中には、しっかりと自分の目指す目標をまだ思い描いていない人もいらっしゃるかもしれませんね。来月からは、2学期に入ります。その前に自分の目標をしっかりと考えて目の届くところに貼ってみましょう。人は、目指すものがあるとそこを目指して頑張れるものです。いっしょに頑張りましょう。

## 目の健康について考えよう！



6月に行った視力測定の結果、たくさんの人に「精密検査のお知らせ」を出しました。視力低下の理由を眼科でみてもらい、結果を保健室に提出してもらっています。その結果を見ると、お便りが戻ってきた生徒の多くは、近視であることが分かりました。近視とは、近くが見えるものの、遠くが見えにくくなる目の病気です。

近視の原因は2つあります。1つは、近くを見続けているせいでレンズの厚さを調節する筋肉がけいれんして、レンズの動きが悪くなるのが原因です。

もう一つは、成長とともに目の長さが長くなるために起こります。

学年毎に視力低下の原因で多いものをまとめました。(9月16日現在)

1年生	2年生	3年生
近視 19人	近視 22人	近視 17人
乱視 9人	乱視 4人	乱視 7人
調節緊張症 3人	調節緊張症 1人	調節緊張症 0人

さて、皆さん、自分の目について振り返ってみましょう。下の項目について、「ある」と答えた人は、目のピント調節に無理がかかっているかもしれません。

- スマホを1日に、のべ3時間以上操作している
- スマホの操作直後、画面から目を離すと、周囲の視界にピントが合わない
- 遠くを見ていたあとに近くを見ると、目がかすむ
- 近くを見ていたあとに遠くを見ると、目がかすむ
- 肩や首の凝り、頭痛などが以前よりひどくなっている



家庭でできる近視予防には下のようなことがあります。視力低下が気になる人やそれ以外の人も生活に取り入れてみよう。

- ・外に出て日光を浴びる（太陽の光の中に近視を押さえる効果がある光が含まれている）
- ・読書は良い姿勢、本と目の距離を離し、明るい環境で読む
- ・勉強するときは、利き手と反対側にデスクライトを置いて、手暗がりにならないように手元を明るく照らす
- ・スマホ、ゲーム、テレビ、パソコンは目を疲れさせるため見続けた後は、遠くを見て目を休ませる
- ・夜寝るときは暗くして寝る（眠るときの照明が明るい人ほど近視が多いという研究結果がある）
- ・生活リズムを整える

