

12月に入ります。今年もあと1ヶ月で終わりますね。2021年はみなさんにとってどのような1年でしたか？今年こそは新型コロナウイルス感染症が収まるようにと願っていた人が多いと思います。ちなみに昨年の12月の福井県内は、10人台から徐々に感染者が増えていました。現在は感染者0人の日が続いていて、全国的にも落ち着いてきましたね。やっと落ち着き始めたところで、また耳の痛いニュースがありました。新たな変異株「オミクロン株」の感染が南アフリカで確認され、ヨーロッパにも感染が拡大しているそうです。まだ詳細は明らかになっていませんが、世界的な感染拡大にならないことを祈るばかりです。まだまだ油断はせず、一日も早い終息に向けて、感染症予防に努めていきましょう。



## 学校保健委員会を実施しました

今年度は目の健康とメディア機器をテーマに放送室からリモートで実施しました。みなさんからいただいた目の疑問について紹介できなかったものと、実施後の感想を掲載します。

### 目の疑問①

#### コンタクトはハードとソフトどちらが良いのか？

乱視や近視などの程度、涙の量や質、生活環境(スポーツをする際に使用するかなど)、また予算や手入れのしやすさなど、人によって合うタイプが異なります。眼科医と相談して決めましょう



### 目の疑問②

#### なぜ物は立体的に見えるのか？

右目と左目で物を見たとき、左右で位置がずれます。このずれを脳で処理するときに融合させるため、立体的に見えるそうです。



### 目の疑問③

#### 眼科を受診する基準は？

学校からピンク色の受診の用紙をもらった人は受診をお勧めしますが、全員がすぐに受診しなければいけないものではなく、定期的に受診をしている、すでに受診をしたなどの理由がある場合は異なります。また、黒板や教科書の文字が見えづらくなって生活に支障がある場合は受診をお勧めします。

### 目の疑問④

#### 眼鏡にする基準は？

一般的に、近視で視力が0.3以上0.7未満であれば、必要な時だけメガネを使い、0.3未満であればメガネを常用した方が良いと言われています。

ちなみに運転免許を取得する時は、両目で0.7以上、かつ片目でそれぞれ0.3以上が条件であり、満たない場合は眼鏡やコンタクトが必要になります。

### ～感想～

○視力を低下させる行動がほとんど当てはまっている。これからは使用時間や姿勢に気をつけたい。

○ビジョントレーニングが思ったより出来なかった。  
スポーツをしているのでビジョントレーニングをしてパフォーマンス能力を上げたい。

○小学生までずっと視力がAだったのに、スマートフォンを買ってもらってから視力が低下してしまった。これ以上低下させないように、ルールを守って使用することが大切だとわかった。

今回の事前アンケートでは、平日と休日ともに動画の視聴時間が長いことがわかりました。休日になると10時間以上視聴している人もいました。もう一度ルールを確認して、目を守りましょう。

### ①時間を守る

- ・平日 1時間 休日 3時間
- ・1時間に15分程度の休憩をする
- ・就寝前1～2時間は使用しない

### ②正しい姿勢

- ・いすに座って背筋を伸ばす
- ・目線の高さに合わせて持つ
- ・寝ながら使用しない

### ③明るさ

- ・部屋を明るくして使用する
- ※暗闇で画面を見ると脳が昼間だと勘違いして眠れなくなります！

### ～保護者の皆様～

生徒の事前アンケートでどれくらいメディア機器を使用しているのか調べたところ、全体的にゲームや動画を視聴する時間が長いことがわかりました。特に寝る前の使用は睡眠に影響を及ぼし、体調不良につながります。今一度ご家庭での使用について、お子様と話し合ってくださいと幸いです。