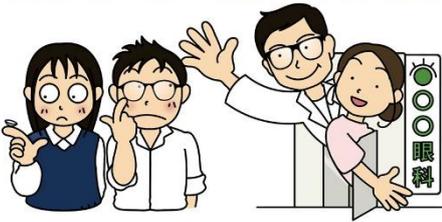


# 10月の保健目標「目の健康について考えよう」

Let's CHECK!

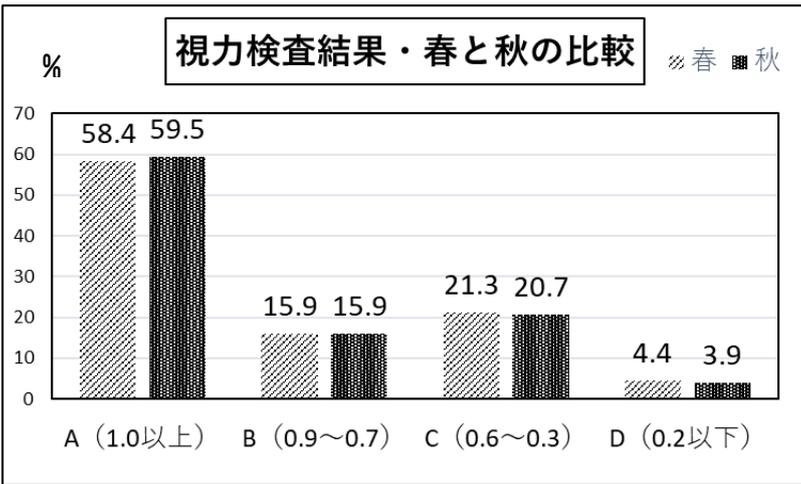
**10月10日 目の愛護デー**



半年に一度はチェックしたい、  
成長期のメガネ・コンタクトレンズ

10月2日、秋の「視力検査の結果のお知らせ」を裸眼・矯正視力B以下の人に渡しました。

秋の視力検査については、矯正視力のみ行いました。グラフは、大中学生の矯正視力と裸眼視力で、左右の視力の悪い方の統計です。（例えば裸眼視力A、Bであれば、Bの人数に含まれています。）



春の視力検査の時と比較して、裸眼視力・矯正視力が、A、Aの人は少し増加しています。目の健康トレーニングを1学期に実施したため、目の健康意識の向上が感じられます。黒板の字が見えにくいと思ったら学習に影響がでることもあるため、早めに受診し、矯正することが大切です。

また、みなさんの携帯電話やタブレット、ゲームの使い方はよいでしょうか。視力検査の結果をもとに、生活を見直し

てみましょう。

## デジタル眼精疲労を予防する

### 目にやさしい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマー  
じょうずに使おう

たったの20秒でも  
リフレッシュできる!

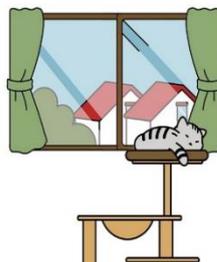
10歩先が約6m♪  
窓の外をながめてもイイね

20分ごとに

20秒以上

遠くを見る

〈20フィート(約6m)先を〉



みなさんは、20分間同じ姿勢でいられますか？

とても疲れると思います。目の筋肉も同じです。目を休めたり、遠くを見たりすることで目の筋肉は休まります。

目をいたわる気持ちをいつも意識することが大切です。

## 9月5日(木)「ブラッシング指導」全学年

1年生は、歯科衛生士の方に「むし歯や歯肉炎」について教えていただきました。2年生は、



「むし歯ができる条件、歯周病」について、3年生は、「唾液の働きや歯肉炎、口臭、デンタルフロスの使い方」について学びました。2・3年生は、染め出しとブラッシングの際に、学校歯科医の先生に個々にみがき方をみてもらいました。

歯周病になると歯だけでなく、体全体にも影響する（歯周病菌が歯ぐきの血管を通して全身に運ばれ血管を詰まらせ、動脈硬化などの病気になる）ことがわかった。これからはもっとみがき方に気をつけて、5分間はしっかりみがこうと思った。（1年生の生徒の感想）

歯と歯の間がみがけていないことがわかったので、これからは気をつけてみがきたい。ていねいに細かく、それぞれの歯に合ったみがき方をしてむし歯や歯周病にならないようにていねいなみがき方を続けようと思った。（2年生の生徒の感想）

## 9月6日(金)「いのちの学習」3年生



「自己の性を認識し、大人として生きていくための自立について考え、自分の意志に基づいて行動選択する力を育てる」をねらいとして、「性と自立」について考えました。

相手を思いやる行動とは？自分を大切にすることはどういうこと？などグループになって話し合いをし、考えを深めました。

また、4つの自立（経済・生活・精神・性）から、責任ある行動と感情のコントロール、自他のいのちを大切に、思いやりを持つことを学びました。今後の人生に活かしてほしいと思います。

責任をもって行動できるようにしたいと思います。自分や相手を大切にしていきたいです。相手に干渉しすぎないようにしていきます。精神的に自立して、いのちを大切にしていきます。お互いに支えあえるような人になりたいです。自分のことが好きになれるように頑張りたいです。（3年生の生徒の感想）