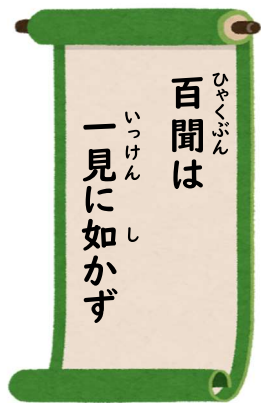


ほけんだより 10

2023年（令和5年）10月10日 NO. 7

福山市立神辺東中学校 保健室

10月10日は目の愛護デー



←このことわざを知っていますか？
「人から何度も聞くよりも、一度実際に自分の目で見たほうが確かである」という意味です。こんなことわざがあるくらい人は自からの情報に頼っています。それほど目は大切なのです。

育ててきた視力



生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02~0.04といわれており、光や物の形がぼんやり分かる程度です。

6か月頃には0.1ほどになります。

1歳で0.3ほど、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。

8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。



保健委員コーナー始めました！

近視について知ろう

2学期保健委員会の人
調べてくれました！

近視とは

眼球の形が前後方向に長くなり、目の中に入った光線のピントが合う位置が、網膜より前になっている状態です。

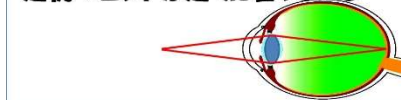
そのため「近視」になると、近くのはっきり見えますが、遠くのものがぼやけて見えます。

目のピントと目の形

目がいい→ピントが遠くに合っている



近視→ピントが近くに合っている



近視を予防するには

①「正しい姿勢」と「適度な明るさ」で作業

背中を丸めたり寝転んだりしている状態で読書などの作業をしていると、近視が進んだり、左右で視力差がでたりしやすくなると言われています。

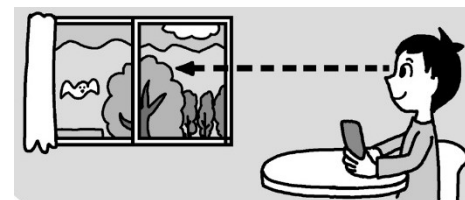
②適度に目を休める

ぜひ知ってほしいのは

20-20-20ルールです。

「20分ごとに、20秒間、20フィート（約6メートル）

離れたものを見て目を休ませる」というものです。



③夜更かしをしない

毎晩スッキリ寝て、目の疲れがとれるようにしましょう。

担当：保健委員長の森さん と 保健委員副委員長 大塚さん