

ほけんだよい

令和7年10月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

朝晩と日中の気温差で体調を崩しがちな季節です。カーディガンなど脱ぎ着ができる衣服で調節するなどして、体調管理に気をつけましょう。

☆阿波高祭 保健展への御来場ありがとうございました

吉野川保健所のみなさんの御協力を得て、今年も保健展を開催できました。182名のお客様に御来場いただきました。

会場には、生徒厚生委員の「わたしがつくる朝ごはん」を展示しました。また、「ベジメーター」で自分の野菜摂取状況を調べたり、本物そっくりの赤ちゃん人形を抱っこして癒やされたり、たくさんのコーナーを体験していただけたと思います。



☆生活リズムを整えて、免疫力を高めよう！



☆10月10日は「目の愛護デー」



スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」に注意！

近くのものを見るときは、

左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。

ところが、近くのものばかり見る

生活を長く続けていると、

この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、

片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。

これが「急性内斜視」で、とくにスマホを

近距離で長時間見続けることによって、

発症しやすくなるのではないかと言われています。

急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

●一日のスマホの使用時間を短くする

●スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す

●20~30分に一回はスマホから目線を外し、遠くを見るなどして休憩する

見え方に変わりはありませんか？

定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ見え方をチェックしよう。

視力以外にも、目や脳の病気で視野が狭くなるなど、視機能障がいへの注意が必要です。

こんな事ありませんか？

- 目を細める
- 階段や段差でよくつまずく。
- ボール遊びが苦手。
- メガネをかけても文字が読みにくい。
- 物によくぶつかる。
- 暗くなると見えづらい。

(情報提供)

徳島県立徳島視覚支援学校 (088-622-6255) では、見え方の相談・進路相談、職業教育を行っています。「お気軽にご相談ください」とのことです。

職業教育課程では、視覚に障がいのある方が将来の職業自立のために、3年間学習し、あん摩・はり・きゅう師の国家試験受験資格が得られます。入学年齢の上限はなく、60歳を過ぎて学ばれている方もいらっしゃるそうです。

出典：健康教室（東山書房）、徳島視覚支援学校ホームページ