



平成 22 年 (2010 年) 10 月 6 日
城陽市立西城陽中学校 保健部

観測史上一番の猛暑と言われた暑く長い夏がやっと終わり、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。朝晩が涼しくなってくるこの季節は、体調を崩しやすい時期でもあるため、脱ぎ着できる服を用意し、気温に合わせた服装をしましょう。

2 学期の発育測定・視力検査の結果

【 男 子 】

		身長cm	体重kg
1 年	京都府	153.1	44.1
	城陽市	151.0	42.5
	本 校	151.6	45.1
2 年	京都府	159.9	48.5
	城陽市	159.1	48.5
	本 校	161.7	50.0
3 年	京都府	165.2	53.8
	城陽市	165.3	54.1
	本 校	166.4	52.6

【 女 子 】

		身長cm	体重kg
1 年	京都府	152.0	43.6
	城陽市	152.5	43.4
	本 校	153.2	42.1
2 年	京都府	155.1	46.4
	城陽市	155.0	47.2
	本 校	156.4	48.3
3 年	京都府	156.6	49.6
	城陽市	157.3	49.4
	本 校	157.5	48.4

* 京都府は、平成 21 年度の平均

* 城陽市は、平成 22 年度 4 月の平均

* 本校は、平成 22 年 9 月 (2 学期測定分) の平均

2 学期初めに実施した視力測定で、左右どちらかでも視力が 1.0 未満であった人に治療のお知らせを渡しています。

中には、急激に視力の低下がみられた人や、左右の視力に差がみられた人もいました。お便りをもらった人は、一度眼科に受診するようにしてください。また、受診した場合は、治療報告の用紙を学校に提出してください。



10月10日は目の愛護デー

「10 10」を横に倒すと、眉（まゆ）と目の形に見えることから名付けられました。この機会に、目を大切にするにはどうしたらいいか考えてみよう。

目が疲れにくい姿勢や距離、とっていますか？

長時間の携帯電話やゲームは疲れの原因になります。さらに、対象物と目の距離が短いことも疲れ目の原因になります。

*本やノート、携帯やテレビゲームの画面からは30 cm以上あけましょう。また、テレビの画面からは2 m以上はなれよう。

目の疲れをとるために…

人は目と脳と両方で物を見ています。目と脳を休ませるためには、たっぷりの睡眠が大切です。



酸素不足による眼障害

コンタクトレンズは眼鏡と違い、直接目の上に付けるため、角膜（黒目の部分）の乾燥や腫れといった、様々な眼障害を引き起こします。

指導された付け方とレンズケア（レンズの手入れ）を守ること

長時間つけたままにしないこと

レンズをつけたまま寝ないこと

レンズを汚さないこと

などを守り、正しい方法で使いましょう！

探してみよう！～目の不自由な人に優しい工夫～



*目の不自由な人が歩きやすいように、案内するものです。棒状のものは「方向」を、点状のものは、段差や横断歩道など「注意」を表しています。

*牛乳パックの頭にはくぼみが付いています。このくぼみをさわると、牛乳だということと、その反対側に開口があることがわかるようになっています。

