

# ほけんだより 10月



令和5年 10月5日

赤堀中学校保健室

今週に入って夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきましたね。日中は気温が高くても、朝晩はとても涼しく感じます。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いや消毒、上手に衣服の調節をして、感染症を予防しましょう。



## 10月の保健目標: 目の健康を考えた生活を実践しよう!

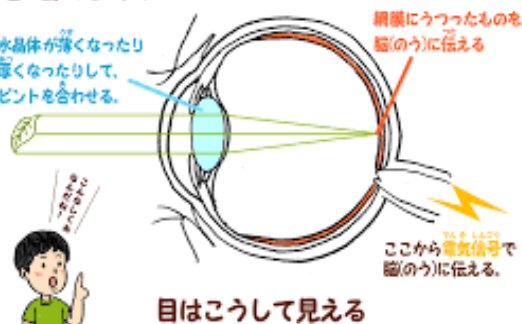


### 学年別眼科受診率

学年	要受診者	受診済み	受診率
1年	124人	58人	47%
2年	179人	80人	50%
3年	136人	48人	35%

要受診者: 両眼の裸眼・矯正視力 A・A 以外

#### 目のしくみ



### 近視が進行するとなぜ悪い?

近視は、メガネなどで矯正すれば視力が出るものとして軽く考えている人も多いかと思えます。しかし、様々な疫学データの蓄積から、近視が将来の眼の病気のリスクを高める可能性があることが分かってきています。

眼の使いすぎによる一時的な近視状態(仮性近視)は、目薬などで治療できる場合があります。しかし、一度低下した視力の回復は難しいです。視力低下や近視を指摘された場合は、早めに眼科を受診することが大切です。

