

# 学校保健委員会だより

平成23年7月19日(火)  
南牧村立南牧中学校  
学校保健委員会発行



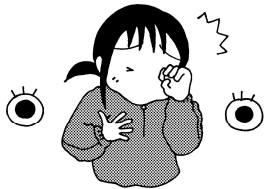
平成23年  
7月6日(水)  
に、「ストップ  
視力低下」と  
いうテーマで  
第1回学校保  
健委員会を開  
催しました。



第1回学校保健委員会は、専門家(学校医、保健師、栄養教諭)、南牧小学校校長、南牧小学校養護教諭、PTAの皆さん、全校生徒、南牧中職員の計49名の皆さんに出席をしていただき、充実した会となりました。「ストップ! 視力低下」をテーマにした生徒保健委員会の発表と、これからの健康づくりについて話し合いました。



## 視力低下の予防・「歯と口の健康増進」が健康づくりの重点です!



南牧中の健康課題は、2つありました。

1つめは、視力1.0以下の人が30%もあり、特にD(0.3以下)の人が(23%)もいること。

2つめは、歯と口の問題が増えていること。むし歯の治療がなかなか進まないことや、歯磨きが不十分なために、歯肉の健康状態が悪くなっている人が増えてきていること。学校医のお話から、健康増進には、規則正しい生活(食事、睡眠、運動)の習慣化が大切なことが再認識されました。今年度、保健委員会では、2つの課題の解決に向けて活動していきます。ご理解ご協力をお願いします。



生徒会役員が、  
これからの健康づ  
くりの目標を発表  
しました。



健全育成副委員  
長



南牧中 校長先生

# 「ストップ！視力低下」

生活習慣から、その原因と対策を考えよう～

## 1 「生活アンケート」から分かったこと



### 南牧中の目のいい人の結果から分かったこと

- ① 暗いところで読書やゲームをしない。
- ② 長時間ゲームをしない。
- ③ 部屋の照明とデスクスタンドを併用している。
- ④ 好き嫌いが少ない。
- ⑤ 字を書くときや読書の時、30 cm以上目を離している。
- ⑥ 部活以外にも、休日に運動をしている。
- ⑦ 視力低下を防ぐ方法を工夫し実行している。

視力1.0以上の(目のいい)人の生活から、視力低下を防ぐ生活について、考えましょう！

## 2 目の疲れをとろう！

実際に、保健委員で1～7を体験しました。



### 目の疲れをとる方法

- 1、パソコン、ワープロをする時は、**意識的にまばたき**を行う。(ドライアイ予防)
- 2、**まぶたを温めたり、冷やしたり**すると血行が良くなり目の筋肉がほぐれる。
- 3、**遠くの物を見る**ことにより、目の筋肉を休めることができる。
- 4、**涙**は目の汚れを洗い流してくれる。(目薬の使用)
- 5、**目のマッサージ**を行う
- 6、**目に良い物を食べる**。アントシアニン(ブルーベリー)
- 7、**睡眠**は目を休める最適な方法 (短時間でも効果がある。)
- 8、**室内の明るさ**を適度に保つ
- 9、テレビを見るときは、**画面の斜めの長さの3倍以上を目安に離れて見る**ようにする。

# 3 目の体操をしよう!



(1)目のための「運動」

目の体操をしよう!



「かえるのがっしょう」の歌に合わせてします。



みぎまわり

うえ  
ひだり  
みぎ  
した

かえるの

ひだりまわり

うえ  
ひだり  
みぎ  
した

うたが

右・左、をくりかえす

右  
左

きこえて

うえ・した、をくりかえす

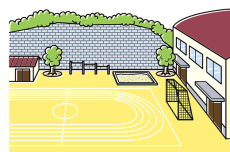
うえ  
した

くるよ

4回、まばたきを繰り返す

閉じる  
開ける

くわ くわ くわ くわ



とおくをみる。

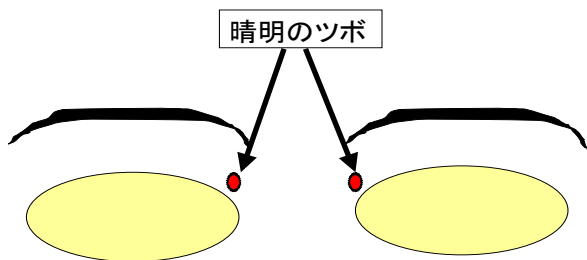


ゆびをみる。

けろけろけろけろ くわくわくわ

## 4 目のツボマッサージをしよう！

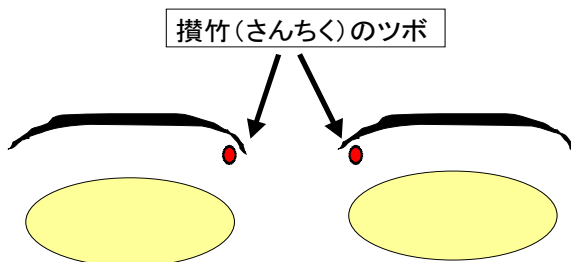
### ② 目のツボマッサージをしよう。



(1) 目頭のやや内側の晴明（せいめい）ツボを両方から、はさむように5回押しましょう。



(2) 眉毛の内端にある凹みの中にある攢竹（さんちく）のツボを5回押しましょう。



(3) 眉と目尻の間の外側の凹みにある太陽（たいよう）のツボを5回押しましょう。

