

保護者の方へ ～色覚検査を実施します！～

色覚異常は、男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られると言われています。色が全くわからないのではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活ではほとんど不自由はありません。

しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望めます。日常生活や、授業に臨むにあたり、自分の色の見え方の特性を、予め知っておくことが重要です。

養護教諭による色覚検査を希望される場合は、tetoruにて配信するフォームにて申込をお願いいたします。（10月16日頃配信予定）



10月の保健目標 目を大切にしよう

10月10日は、「目の愛護デー」です。スマホやタブレットの画面を見たり、毎日勉強したりして、皆さんの目は常にフル稼働しています。「最近、遠くが見えにくい」「夕方になると目が疲れる・乾く」と感じていませんか？

中学生の時期は体が成長すると同時に、目の奥行き（眼軸）が後ろに伸びて「近視」が急激に進みやすい時期でもあります。一生付き合っていく大切な目のために、今から正しいケアの習慣を身につけていきましょう！

世界共通の目のレスキュー法！「20-20-20ルール」って？

デジタル端末や本を見るときは、アメリカ眼科学会も推奨しているこのルールを意識しましょう！

- ★ 20分近くを見たら —— 画面や本から目を離す
- ★ 20フィート（約6m）離れた遠くを ——
- ★ 20秒間 ぼーっと眺める！

⇒ たったこれだけで、ピントを合わせるために緊張していた目の筋肉（毛様体筋）がほぐれ、目の疲れや近視の進行を防ぐことができます。

◎ 今日からできる！目の健康を守る「3つの習慣」

① 画面・本からは【30cm以上】離す！

肘から手首までの長さを目安に離し、良い姿勢で向き合しましょう。

② 毎日1～2時間は【太陽の光】を浴びる！

太陽光に含まれる「バイオレットライト」には、近視の進行を抑える効果があります。

③ 部屋を【明るく】して作業する！

暗い部屋でのスマホ使用や、自分の影で暗くなった机での勉強は目への大敵です。



視力検査で「再検査」の用紙をもらった人や見えづらさを感じている人は、
我慢せずに早めに眼科を受診して、自分に合ったケアやメガネを相談しましょう！

10月7日（水）薬物乱用防止教室を実施しました！

10月7日（水）に薬物乱用防止教室を開催しました。今年度は、劇団三十六計の方々をお招きし、薬物乱用防止啓発劇「すばらしい明日のために…違法薬物『買わない』『使わない』『かわらない』」を鑑賞しました。

～劇の内容～

主人公の中学生が先輩と再会し、煙草をきっかけに、大麻や覚醒剤などの違法薬物を使用する。次第に中毒症状を呈していくが、家族や関係機関（保健所・病院等）の協力を得ながら更生し、薬物を断つまでを描いたものでした。

また劇中、薬物の種類（大麻、危険ドラッグ、MDMA、覚醒剤…）やその特徴的な症状（フラッシュバック等）を説明し、たった1回の使用が大きく人生を狂わせてしまうことを訴え、薬物の恐ろしさと犯罪性を表現していただきました。



生徒の感想

薬物は1回だけと思っても、なかなか抜け出せないことや、使用すれば家族や友達、自分の人生をも壊してしまうことがわかった。また、誰に勧められても、断る勇気が大切だということがわかった。

（1年生）

劇を通して、薬物などの危険性を現実だったらどうなるか、実感しながら見ることができました。また、多くの人が断れない理由は、先輩だから、場が怖いからなどということがわかりました。私はもし勧められたとしても、今後の人生を台無しにしたくないので、絶対に断っていきたいと思います。薬物乱用ダメ絶対。（2年生）



迫力のある演技で、より薬物の恐ろしさを感じることができました。「一回だけ」や、「あわないならやめれば良い」など、軽い感じから薬物に沈んでいくところが、薬物の恐ろしいところだと思いました。”使わない 買わない 関わらない”を心がけて、誘われた際にはきっぱりと断る勇気を持とうと思いました。（3年生）



薬物乱用は、
ダメ！絶対！