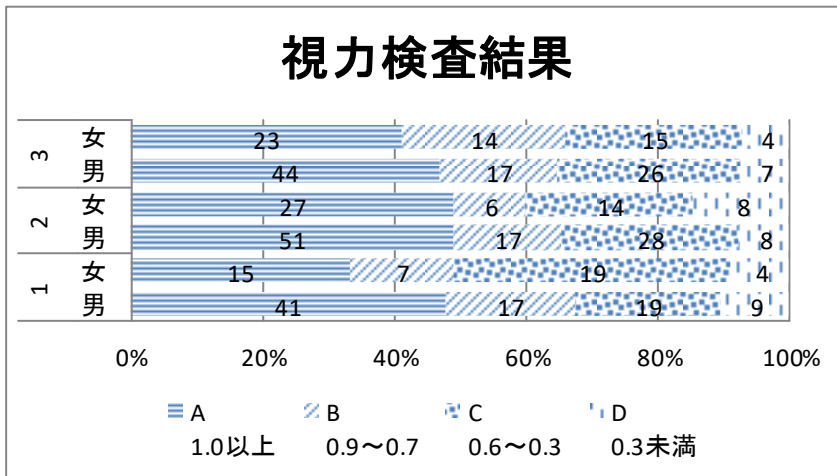


今月は視力検査の結果をお知らせします。夏休み中、普段よりもスマホやゲームをする時間が多くなると思います。時間を決めるなど工夫をして、目を休める時間を作りましょう。

～令和5年度 視力検査結果について～

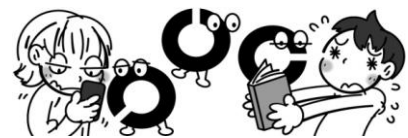


普段から眼鏡・コンタクトレンズで矯正している生徒は矯正視力、普段から裸眼の生徒は裸眼視力で集計(=生活視力)。矯正視力者の割合は164名(37.3%)でした。全学年半数以上が1.0未満という結果でした。3年生は進路活動もあるので、早めに眼科受診することをお勧めします。

・視力検査の結果が、**B、C、D**だった人

▶眼科を受診し、視力低下の原因を知り、必要な場合は、メガネやコンタクトを処方してもらいましょう。(特に3年生は進路資料に影響大)

※受診したら、報告書の提出を忘れずをお願いします。



眼科検診の日程について

5月15日に予定されていた眼科検診は、11月22日に変更になりました。詳細は以下の通りです。

項目	日時	対象クラス	場所	注意事項
眼科検診	11月22日(月)	全学年	会議室 物理室	メガネ使用者は、検診時に外すこと。コンタクト使用者はそのまま可。

首と肩に負担をかけるストレートネック～

先日行われた内科検診では、姿勢が悪い生徒が昨年に比べ**増加傾向**にありました。日常生活の中でも携帯電話などを見るときの長時間の前傾姿勢が問題になっています。

通常、人の首には緩やかなカーブがあり、重心を保って重い頭をしっかりと支えています。一方、前傾姿勢では、首がまっすぐなストレートネックの状態になり、頭を支える重心が安定しないので、首や肩の筋肉に大きな負担がかかります。首を**30度前傾**すると首の付け根には**通常3倍の負担**がかかると言われ、肩こりや頭痛の原因になります。

こうしたことから、頭と体をまっすぐに保つ良い姿勢でいることが大切です。

