

10月

元気いっぱい
芦刈っ子

ほけんだより

小城市芦刈観瀾校
中学部保健室

NO6

H29年10月11日

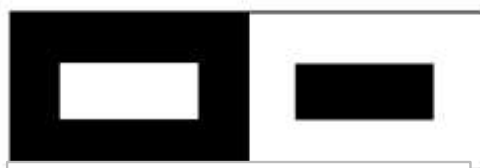
保健目標

目を大切にしよう。 10月10日は目の愛護デー

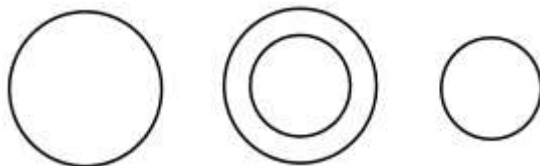
朝晩の気温の差が大きくなり、「つるべ落とし」と言って夕暮れも早くなり、あっという間に日が沈み、学校のホールに飾られている生け花の中にも、栗の実がなっていて、秋らしさを感じるようになりました。保健室は、少し体調を崩した友達が、頭痛や腹痛を訴えたり、「鼻水がとまりません…」と風邪気味の人も来室しています。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時です。体調管理をしっかり行いましょう。

どう見える?ふしぎふしぎ!本当にふしぎな目のさっかく

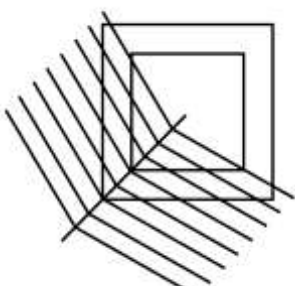
「目のさっかく」とは、物の形や大きさ、色などが本物とちがうように、見えることです。下の図形はどんなふうに見えますか?本当にふしぎ!



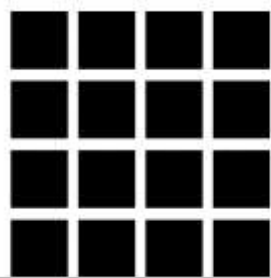
どちらが大きい?



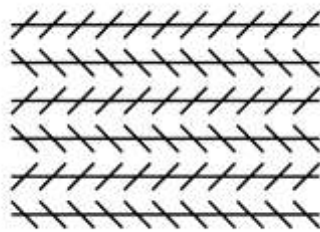
同じ○の大きさはどれ?



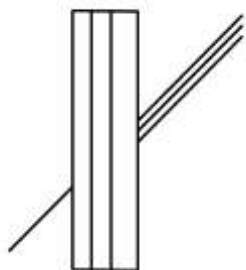
口が曲がっている?



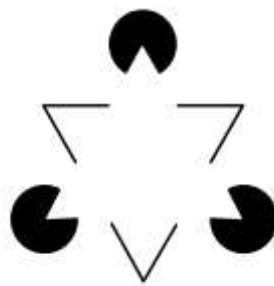
十字の真ん中に?



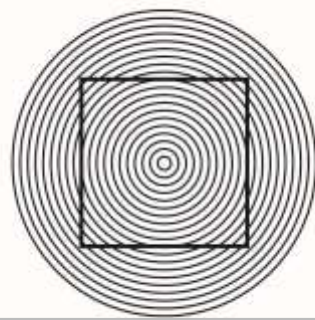
横の線は曲がっている?



どれにつながっている?



真ん中に△が?



中の□がゆがんでいる?

目のはたらき

結膜

白目の表面と、まぶたの裏側をおおっている膜。目を守っています

角膜

茶目の全体をおおっている膜。光を曲げてピントをあわせます

瞳孔

いわゆる瞳。虹彩のまん中のあな。大きくなったり小さくなったりして、目に入る光の量を調整します

虹彩

のびたり、ちぢんだりして、瞳孔の大きさを調整します

網膜

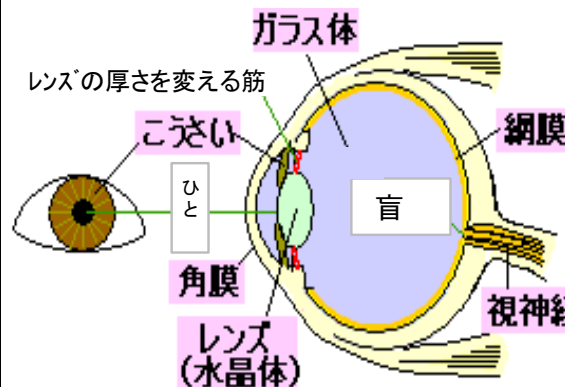
水晶体を通ってきた光は、ここで像を結びます

視神経

網膜の情報を、脳に送る神経です

水晶体

うすくなったり、ぶあつくなったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントをあわせます



2学期になって、視力検査を実施しているところですが、かなり1学期の視力と比べると、見えにくくなっている人がいます。天気や検査条件もあるかもしれませんが、学習に影響するのではないかと思うほど、視力が落ちている人がいました。検査が終了次第お知らせをします。眼科受診が必要な人は、できるだけ早く受診しましょう。

IT眼症…知っていますか?

IT眼症… スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方することで、目や、身体が疲労し、現れてくる色々な身体症状の事。

こんな症状はありませんか?

- *メガネやその周りの疲れ・痛み
- *目が乾く(ドライアイ)
- *ちらついたり、かすんで見えたり、ピントがずれたりして見えづらい
- *首、肩こり、腕、腰などのコリや痛み
- *頭痛やめまい
- *食欲不振

上記のような症状のある人は…

目と機器との距離チェック

連続使用時間チェック

メガネ・コンタクトの度数チェック

少し見下ろす角度で、40~50cm位離し、見やすいように文字の大きさなどを調整する。

50分以上は連続使用をしない。「アラーム」などを利用して、熱中しすぎないようにする。

遠くがよく見える度数だと、スマホなどの画面など、近くのものが見えづらい。