

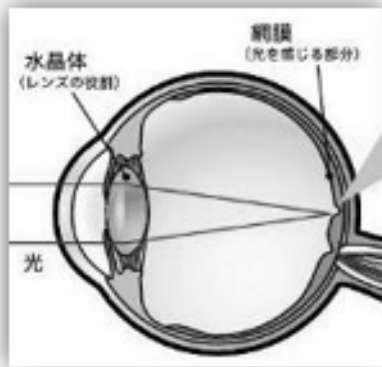
健康タイムズ

H30.10.16

伊勢原中学校 保健室

体育祭が終わり、次は秋桜祭ですね。みなさんの合唱の歌声に癒やされています。
朝や夜は肌寒さを感じるようになりました。気温の変化が激しいこの時期、体調管理に気をつけてください。

目の愛護週間 その1 ～「見る」ってどういうこと？



★どのようにして「見て」いるのか

外からの情報が光として目に入る→水晶体が厚さを変えてピントを合わせる→形や色として網膜に映し出される→視細胞や視神経を通じて脳へ情報が送られる→脳が情報を処理し「見えた」となる

目から入った情報は脳で処理され次のようなことを認識します。

- ①形 ②色 ③立体感
- ④およその距離

★近視・遠視・乱視について

眼球の形、水晶体のピントの合わせ方、生活習慣などの環境で、近視・遠視・乱視の状態になります。★ピントを合わせるための筋肉の疲れによる、一時的な近視の状態もあります。

近視 (遠くがぼやける)

遠視 (近くがぼやける。強い遠視は遠くもぼやける)

乱視 (文字がにじんだり、ぶれて見える)

～視力検査週間のお知らせ～

希望者に視力検査を行っています。ぜひこの機会に視力を測りに来てください。

日時：～18日(木) 放課後(30分間) **場所**：保健室



視力の低下を感じたら、一度眼科病院で検査をしてもらい目の状態を調べてもらいましょう。目の状態に合わせて、治療法や生活上の注意があります。眼鏡等が必要かどうか相談してください。

★「色の見え方」(色覚)について

網膜には赤・緑・青のそれぞれの色に反応する視細胞があります。視細胞からの色の情報が脳に届きます。

色の見え方には個人差があり、一人ひとりの特性があると言えますが、視細胞の特徴によって一般的な見え方との差が大きい人がいます。すると見分けにくい色使いがあったり、周りの人との見え方の違いを感じたりする場合があります。

普段、困っていることや不便なことがある人は、いつでも相談してください。

【保護者のみなさまへ】

お子さんの色の見え方で気になることがある場合はご相談ください。色覚検査を希望される場合は申込書を配布しますので、10月末日までに担任にお申し出ください。

目の愛護週間 その2

～ 気になる目の「健康」

・目の疲れ

からだが疲れるのと同じように目も疲れます。そして目の疲れが体の不調につながります。目を休ませるために最も効果的な方法は、目をつむることです。



- ・目を閉じてしばらくじっとする
- ・遠くの景色をぼんやり眺める
- ・あたためたタオルを目にあてる

・ドライアイ

涙の量が減ったり、涙の成分が変わることで起こる病気です。目の痛みや重たさ、かゆさなどがあります。

こんなことはありませんか？

- 目がしょぼしょぼする。
- 目がいたい。赤くはれぼったい。
- 涙がとまらない。
- 頭がいたい。はきけがする。
- 肩や首がこる。
- 画面を見るときに、目を細めたり、近づきすぎたりする。

「はい」が多い人は注意しましょう!

目の愛護週間 その3

～目を大切にすることってどういうこと？

1、目と本やノートの間は近くないですか？

30センチぐらいは離しましょう。

2、テレビを見る位置はどれくらい？

2メートル以上は離れて見ましょう。

3、目を長時間続けて使っていないですか？

1時間ごとに5分ぐらいは目を休ませて下さい。

4、明るさや画面の近さは？

暗い中で画面に目を近づけていると、目にとっても負担がかかります。



「健康タイムズ」のたての長さが約30cmです。目に合わせてみてね。



長い時間 続けて目を使わない
近いところ で見ない
暗いところ で見ない

目にやさしい生活

疲れにくく、疲れを回復しやすい……

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面
- テレビの画面

約30cm 2m以上

目が泣いています

- 顔を傾けて字を書く。
- 長い時間、画面を見続ける。
- 寝そべて見る。

目の疲れを回復する 睡眠

目と脳の両方を使って「見て」います。

目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。