

風邪ひきの人が増えてきました！！

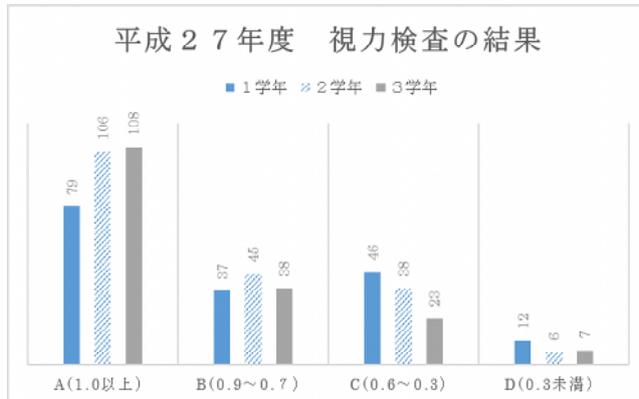
朝10℃を下回る日がでてきました。朝夕と日中の寒暖差が大きくなり、先週から、発熱、咳や鼻水などの風邪症状を訴える人が増えてきました。衣服の調整や運動後の汗の始末、十分な休養などを心がけ、風邪予防に努めてください。



10月10日は目の愛護デー

黒板しっかり見えていますか？

眼科受診が必要な人のうち24%の人から、受診報告を受けました。そのままにしている人も多く、さらに症状が進んでいないか心配です。頭痛など、体の不調につながることもあります。C、D判定の人は、早めに受診しましょう。



~こんな時は保健室へ~

- ⇒黒板の文字がぼやける。
- ⇒教科書やノートの文字が見えにくい。
- ⇒本を読んだり、勉強をしたりしている時、頭が痛くなる。
- ⇒視力を測りたい。

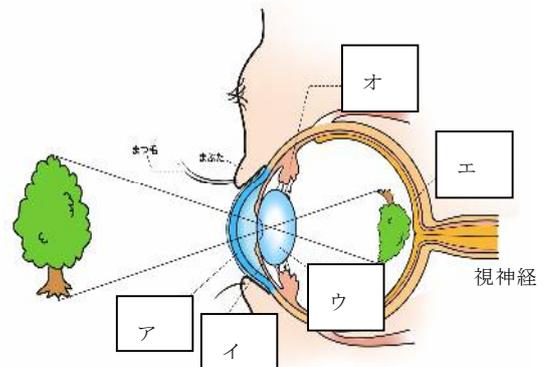
視力の治療勧告を受けて、「直接メガネ屋に行きました。」という人がいます。視力が下がった原因を診てもらうことが大切です。眼科を受診しましょう。



目の見えるしくみを知ろう

~いくつ答えられますか？~

下の図は、目の断面図です。各部位の名称・しくみを理解して、目に優しい生活を送りましょう。



ア 角膜：外から入ってくる光を瞳孔に送る。イ 虹彩：瞳孔の大きさを変えて光の量を調節する。ウ 水晶体：外から入ってきた光を集め、網膜に像を写すレンズの役割をする。遠方視では薄く、近方視では厚くなる。エ 網膜：外から入ってきた光がここで像を結び、視神経に伝える。オ 毛様体：毛様体の収縮と弛緩により水晶体の厚さが調節される。

近くを見ている時、例えばスマホやパソコンなどの画面を見ている時は、毛様体が収縮し、水晶体が厚くなります。長時間この状態が続くと、目に負担がかかります。



目の健康のために

パソコン・スマホを使うときは

- その1 30分~1時間ごとに15分程目を休めましょう。
- その2 まばたき回数を意識して増やしましょう。
- その3 目を温めてみましょう。



