

ひまわり

目を大切に号

秋風が心地よい時期になりました。一方で、朝晩の気温が低く、日中は高く…と寒暖差が大きい時期でもあります。衣服や寝具の工夫をして風邪を予防していきましょう。

放課後の合唱練習が始まりました。のどをベストコンディションにしておくためには、定期的な水分補給・うがいがおすすです。休み時間ごとに「ひとくち」水分を取るのも効果的ですよ！

～10月の保健目標～
目を大切にしよう



秋の視力検査を希望する人は、保健室で声をかけてください。日程を調整します。

★目に優しい生活をしよう★

●読書や勉強



- ・背筋はまっすぐ
- ・机と体の間はこぶし1つ分
- ・深く腰かける
- ・足の裏全体が床につく

――→正しい姿勢で

●部屋



暗いと目が疲れます。
また逆に、まぶしすぎる明かりは網膜に刺激を与えます。
「**適度な明るさ**」が必要です。

――→適度に明るく

●スマホ・ゲーム



暗いところで、ごろ寝をしながら、ずーっと続けるのはNG

- ①適度に明るい場所で
- ②目と画面は50cm以上離す
- ③連続使用は30分～1時間程度

休憩を10～15分とろう

――→時間を決めて

●まばたき



まばたきが減って目が乾燥するとドライアイに

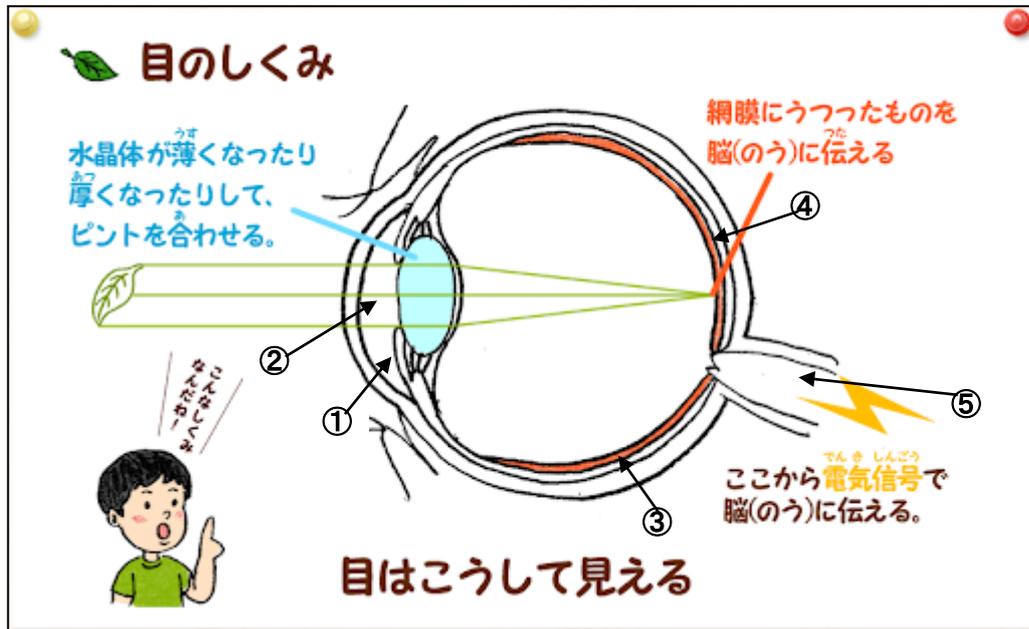
1分間のまばたきは何回…？

ふだん	約20回
読書時	約10回
パソコン、スマホ使用時	約5回

――→意識して増やす

●目が見える仕組みってどうなっているのかな？

目の仕組みは中学2年生の理科で習います。今まさに学んでいる人もいるかもしれませんね。



(引用：こども eye ランド つじもと眼科 <http://www.tsujimoto-ganka.com/kids/me.html>)

こうさい
虹彩

瞳孔の大きさを調節して目に入る光の量を調節します。(①)

どうこう
瞳孔

虹彩に開いた穴で、ここから光が入ってきます。(②)

もうまく
網膜

光を感じ取る「桿体細胞」と、色を感じ取る「錐体細胞」があります。(③)

ちゅうしんか
中心窩

網膜の中でも特に「錐体細胞」がたくさん集まっています、ものを精密に見ることができます。(④)

ししんけい
視神経

目で読み取った像を脳に伝えます。(⑤)

体の仕組みを理解することは、健康な体の維持につながります！ぜひ関心を寄せて学んでみてくださいね。気になることがあれば、保健室へどうぞ！

**手を洗わずに目をこすると、
ばい菌が入って病気になることも…**

目に違和感があるときは、
まずは手洗いを！
むやみに目をこすらないで！



気をつけたい
目の病気

●ものもらい

まぶたがはれて目やにが出ます。
赤くなったり、かゆみも出ます。

●結膜炎

白目が赤く充血します。感染症の
ほかアレルギーで起こることも。

**汚れた手で
目を
こすらないで！**