ほけんだより 10月

R1．１０.２
門前中
NO.7

10月 10 日は「目の愛護デー」。目を大切に。

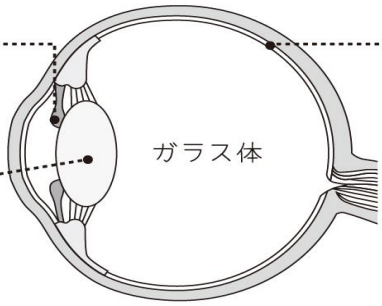
自分の目を大切にしていますか？　目からの情報は、8 割以上です！！

視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚の５つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は 80%～90%にもなるそうです。それだけ目はハードに働いているんですね。

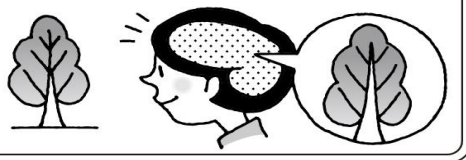
目の見えるしくみって？

虹彩
伸びたり縮んだりして、外からの光（景色）の量を調整します。

水晶体
入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。



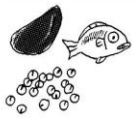
網膜
カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。



目をいたわり、元気にする食べ物は？

ビタミンA

レバー、うなぎ、緑黄色野菜など

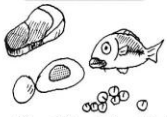
ビタミンB群

ゴマ、レバー、大豆、魚など

ビタミンC

パセリ、ブロッコリーなど

ビタミンE

ゴマ油、豆類、玄米など

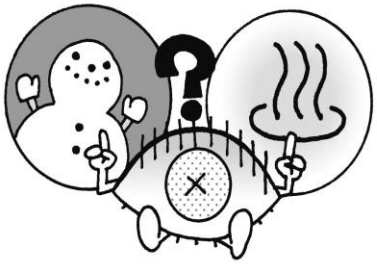
タンパク質

肉、魚、卵、大豆、レバーなど

アントシアニン

ブルーベリーなど

無理をして見ている状態は、目の疲労につながり、視力の低下を進めます。視力検査で受診の勧めの用紙をもらって、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。
また、めがねを持っている人も１年に１回は眼科で検査してもらいましょう。

疲れ目は冷やす？　温める？



疲れ目は目の周りの筋肉が緊張しているために生じます。そのため、目の周りの血行をよくし、目の周りの筋肉を弛緩させることが大切です。ですから、疲れ目の解消には、目を温めると効果的です。

目を冷たいタオルなどで冷やすと、目の周りがひんやりし、リフレッシュします。また、目を温めたあとに冷やすと血行がよくなり、疲れ目の解消につながります。

こんなとき、どう対応すべきですか？

◆砂が目に入った！

目に入った砂は、目薬を多めにさすことで、うまく流し出せることがあります。しかし、まぶたの裏に入り込んでしまった場合は、角膜にすり傷を残すこともありますので、早めに眼科を受診しましょう。

◆目にボールが当たった！

目を打撲して、充血やまぶたの腫れ、痛みもなく、見え方にも異常がないような場合でも、目の奥には打撲による異常が起きていることがあります。

痛みはありませんが、放っておくと、網膜がはがれ始め、網膜剥離を引き起こし、目に障害を残すこともあります。

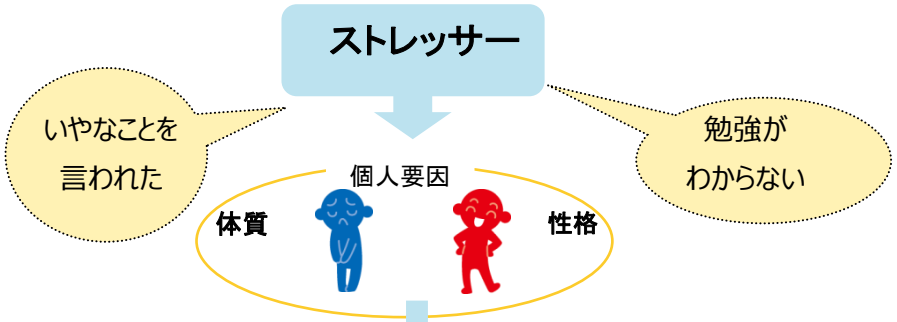
目を打撲した際には、念のため眼科を受診しておくとよいでしょう。

※参考：公益社団法人日本眼科医会ホームページ.

心は元気ですか？あなたは大丈夫？

ストレスとは

まわりのいろいろな刺激によって心とからだに負担のかかった状態を言います。ストレスの原因になるものを「ストレッサー」と言います。このストレスによっていろいろな症状が現れます。



ストレス

行動

自分では無意識のうちに、目をパチパチ、髪の毛をぬく、爪かみ、他には、眠れない、けんか、いじめ、など

心

イライラ、落ち着かない、
集中できない、涙がすぐ出る、
いつもイヤな気持ちがしたり、
静かにしていても胸がドキドキするなど

からだ

何かをしようとすると、
おなかが痛い、頭が痛い、吐き気、汗がいっぱいでるなど。
他には、じんましん、喘息、など

ストレスとうまくつきあおう

考え方を変えよう

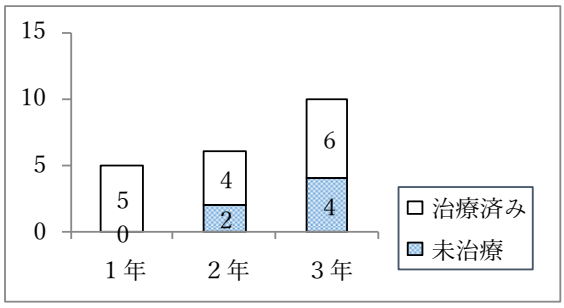
・間違った思い込みは直し、考え方を変えてみましょう。

・前向きに考えましょう。

心配なことや困ったことがある時は、ひとりで悩まずに家族や友だち、先生に話をきいてもらおう

★ 1年生 むし歯治療完了100%

	未治療	治療済み
1年	0	5
2年	2	4
3年	4	6
	6	15



あと6人・・・

1年生は治療完了しました。
2年生、3年生もまだ未治療の人、早く開始しましょうね。
ほとんどが「歯石」の人です。
そのままでは絶対とれません。どんどん悪くなるばかりです・・・・・