

# 保健だより 10月

新人戦・中間テストも終わり、明日は待ちに待った球技大会です。球技大会後は、それぞれの学年行事（修学旅行・わくワーク・校外活動）もあります。色々な体験や新たな出会いの気づきを通じて視野を広めてください。

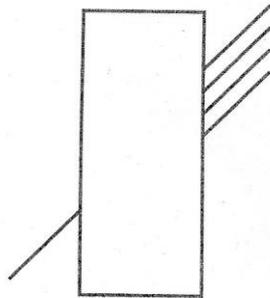
さて10月10日は皆さんもよく知っている「目の愛護デー」です。「目の健康」についても振り返って見ましょう。



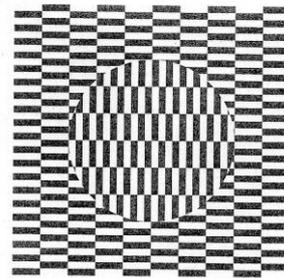
## 10月の保健目標

### 眼と姿勢の健康

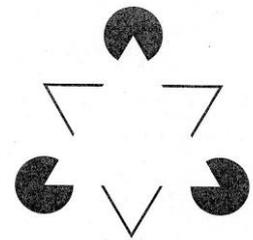
人の受ける刺激の80%は視覚情報です。疲れの原因も眼精疲労による肩こり・頭痛なども多いです。「目の健康」について考えてみましょう。



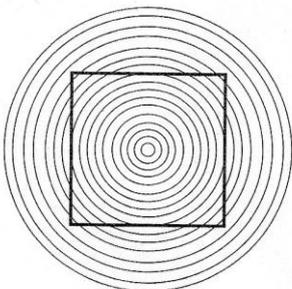
①どの線がつながっている？



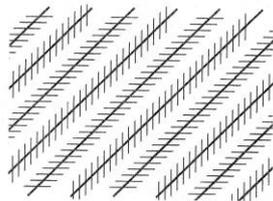
②○の中が動いている？



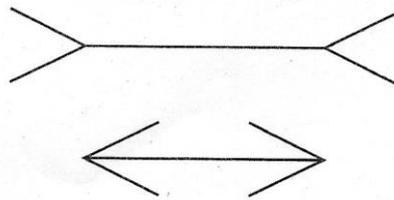
③真ん中に見える図形は？



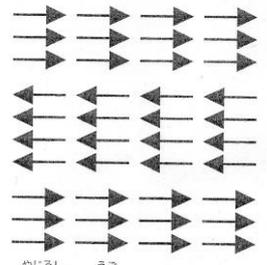
④真ん中がどのように見える？



⑤長い線はまっすぐ？

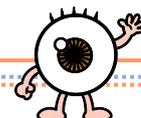


⑥2本の線の長さは？



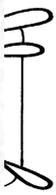
⑦矢印が動いている？

同じ物が違って見えるとか、止まっているものが動いて見えるとか、そのような現象を「錯視」と言うそうです。実際には目ではなく「脳の活動」に由来していることが多いらしいです。他にはどのようなものがあるか調べてみてはどうですか？ 身体って不思議ですね。



### ☆☆☆ 目を守るのは自分だけ ☆☆☆

スマートフォンやパソコンからはブルーライトが出ています。そのライトが私たちの生活に影響を与えていることは知っていますか？「ブルーライト」とは、波長が380~500nmの領域にある青色光のことです。ヒトの目で見ることのできる光=可視光線の中でも、もっとも波長が短く、強いエネルギーを持っています。パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイに多く含まれています。ブルーライトは、体に大きな負担をかけるため、厚生労働省のガイドラインでも「1時間のデジタルディスプレイ機器での作業を行った際には、15分程度の休憩を取る」ことが推奨されています。ブルーライトは紫外線の次にエネルギーが強いため、目の疲れや痛みといった、直接的なダメージを眼球に与えます。さあ？目を守るのは自分だけです。



疲れ目を 防ぐ暮らし

# Point

これは、効果的です！  
電子レンジで温めるグッズもあります。

## 1) 蒸しタオルなどで目を温める。

40℃くらいの蒸しタオルなどで、目を温めると、血のめぐりがよくなって目の筋肉の緊張がほぐれ、疲れ目が楽になり、寝る前は入眠もスムーズになります。



## 2) 目に負担を与えない環境を整える。

- ・テレビやパソコン画面は目の高さより下に配置し、椅子の高さもチェックしましょう。
- ・テレビからは2m、パソコンからは40cm離れましょう。
- ・1時間画面を見つめたら、10分は目を休ませましょう。



## 3) 遠くを見たり、目の体操をする。

### 【目の体操】



①目を強くつぶる



②目を大きくあける



③上を見る



④下を見る



⑤右を見る



⑥左を見る

## 4) ビタミンAやアントシアニンを摂り、栄養バランスのよい食事をする。

- ビタミンA・・・目の健康維持（レバー・うなぎなど）
- アントシアニン・・・疲れ目改善効果（ブルーベリー・ブドウなど）

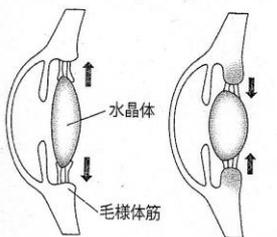


## 5) 適切なメガネやコンタクトレンズを使う。

度の合わないレンズやコンタクトレンズを使っていると、ピントを合わせようと目の周辺の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。定期的に視力をチェックし、自分の視力に合ったものを使いましょう。

★メガネ・コンタクトレンズは医療機器です。きちんと眼科で検査を受けてから処方してもらいましょう!!

### 〈目のピント調節機能〉



遠くを見るときは 毛様体筋がゆるむ

近くを見るときは 毛様体筋が緊張する

### 【「疲れ目」の起きるメカニズム】

ずっと近くを見続ける（最近では、スマホ・PCなどが原因）と、水晶体（レンズ）の厚みを調整する毛様体などの目の筋肉が緊張状態になります。そのために血のめぐりが悪くなり、筋肉の動きが思い通りにならず、ピントが合いにくくなります。

ひどい「疲れ目症状」が続くと全身症状（頭痛・肩こり・吐き気等）も起きます。

## 視力測定コーナーを作ります。

- ★期間 10月11日（火）～14日（金）
- ★場所 各学年のオープンスペース
- ★時間 この期間は休憩時間ならいつでも自由に測ってください。



もし、見えにくいと感じたら昼休み・放課後のいつでも保健室でもくわしく計測します。