

保健通信10月

R元.10.9

柳田中学校

保健室

今月の保健目標

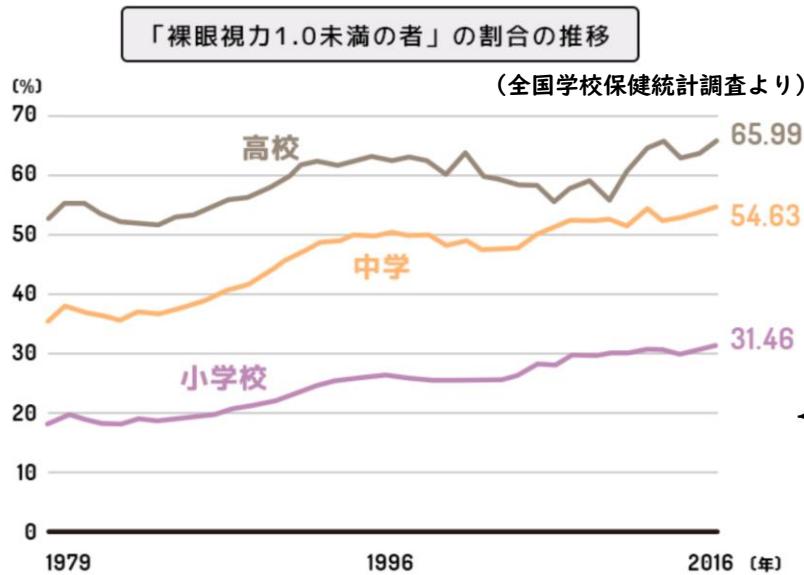
目の健康を考えよう

10月になってからは秋めいた日が増えてきましたね。秋と言えば、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」と、何をするにも快適でよい季節です。ですが、この時期は「秋の日はつるべ落とし」と言われるように、夕方になるとあっという間に辺りが暗くなり、気温が急に下がる時期もあります。上手に衣服の調節をすることを心がけましょう。

…あなたの視力はどうですか？…………

視力とは目でものを識別する力で、1.0以上(A)であれば、矯正はしなくても、生活に支障はないとされています。

視力が低下する原因の多くは「近視」です。近視は生活環境、特に近くでものを見る生活が関係しています。下のグラフでもわかるように、視力1.0未満の小・中・高校生は年々増加しており、これは近くでものを見ることが多くなつた生活環境の変化も影響しています。



2018年1.0未満の中学生の割合は56.04%に増加しています。



私たちが知る情報の80%は目から得ています。大切な目をあなたは時々休ませていますか。



目にやさしい生活…見直したいポイント



まわりが暗い



画面などが近い



使う時間が長い



前髪が目にかかる



まばたきが少ない

～視力測定を実施します～

10月17日から昼休みに保健室で視力測定を実施する予定です。測定日は後日お知らせします。



ドライアイから目を守る！



ドライアイってなに？

A. 泪の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。



ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



時々こんな目の体操をしてみよう。目の周りの筋肉がほぐれるよ



自分でチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。



- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目が疲れ
- 目が赤い
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目に不快感がある

こんな症状はないか
チェックしましょう



10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、
または10秒間瞬きをせんできなかった
ら、ドライアイかもしれません。一度、
眼科医に相談しましょう。



予防のためにはどうするの？



スマホやゲームを
長時間続けない



まばたきの回数を
意識して増やす



ときどき遠くを見て
目を休ませる



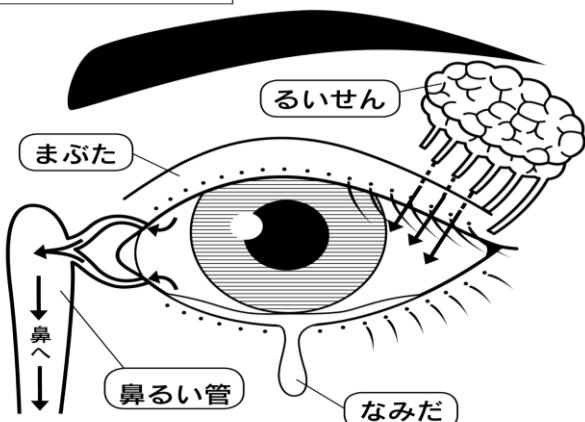
じゅうぶんな
睡眠をとる



なみだの大切さを知る！

るいせんは常になみだをつくって目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素を供給します。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻の管を通って鼻に流れていきます。

→ なみだの進路



なみだの層は「ムチン層」「水層」「油層」の3層に分かれています。

一番内側のムチン層はねばり気があって目の表面についていて、一番外側にある油層は目をかんそうから守り、2層の間にサラサラした水層があります。

