

ほけんだより

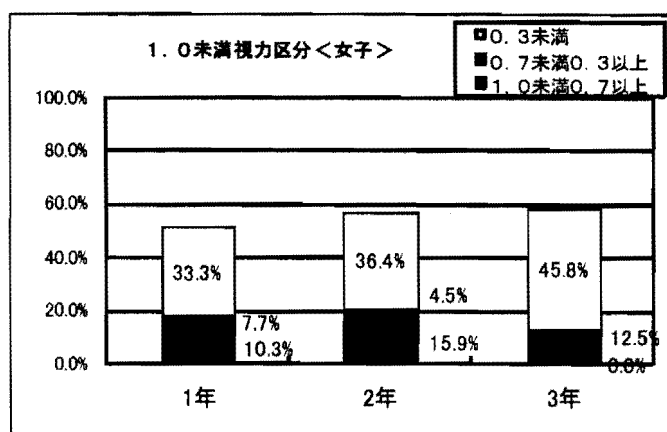
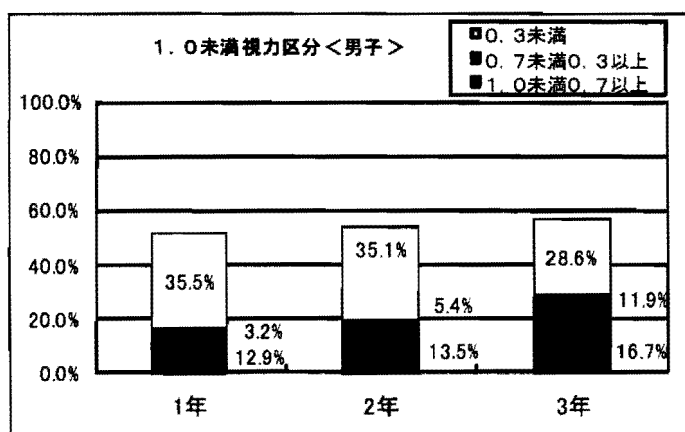
七葉中学校保健室発行



秋は、おいしいものがたくさんとれる実りの秋、皆さんはこの秋はどんな収穫を得たいですか。「秋」という文字には「年月」「大切なとき」という意味もあります。常に目標をもって、一日を「大切なとき」という気持ちで過ごしていきたいものです。

さて、10月10日は目の愛護デーです。私たちが**起きている間ずっとフル回転して「見せて」**くれている目と脳にとって、何よりのごほうびは「睡眠」をとることです。睡眠は充分取りましよう。

☆定期健康診断時の測定値（裸眼視力0.9以下）から見ると以下の通りです。



- ※・裸眼視力0.3未満の視力保持者の割合は、男子32.7%、女子37.4%です。
- ・裸眼視力0.9未満の視力保持者の割合は、本校平均は54.8%、県平均は53.8%です。全国平均は54.4%です。低視力者の割合は年々増加傾向にあります。

目を守っています

- まゆ毛**
 - おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。
 - 目元にかけてつくって、強い光が直接目に入らないようにしています。
- まぶた**
 - まばたきをして、目が乾かないようにしています。
 - 目にものが入ったり、当たったりするのを防ぐ、ふたの役割があります。
- まつ毛**
 - 細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます。
 - 上下のまぶたについています。
- なみだ**
 - まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
 - 目に入ったゴミやホコリを洗い流します。

目が困っています

- ゲームのしすぎ**
- 本やノート、テレビに近づきすぎ**
- 明るすぎ**

目は、起きている間、ずっと休まず、働き続けています。目が困るような使い方をし続けていると、今はよく見えていても、やがて視力が下がり、今度は、あなたが困ることになります。

目を守るルールをつくろう

- ★ゲームは、1日合計30分まで。
- どこにでも、ゲームを持って出かけるのはやめましょう。
- ★勉強や読書は、見やすい明るさと、正しい姿勢を心がけよう。

☆ 10月10日は目の愛護デー

目にまつわるトピックスから、目の大切さをもう一度考えてみましょう。

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！

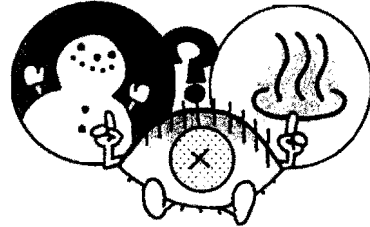
目を打撲して、充血やまぶたの腫れ、痛みもなく、見え方にも異常がないような場合でも、目の奥には打撲による異常が起きていることがあります。

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

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。

目薬の使い回しってダメなの？



目薬は、気をつけて使用していても、容器の先がまつげに触れて、細菌が付いている可能性があります。家族の間であっても、目薬の使い回しはやめましょう。

紫外線から目を守っていますか？

◆紫外線が目と与える影響って？

眼は外部に直接さらされている器官です。そのため、紫外線を長時間または、短期間で大量に浴びたりすると、角膜や結膜、網膜、水晶体に影響があります。紫外線を浴びすぎることによって目に生じる症状として、雪目と呼ばれる雪眼炎などがよく知られています。

◆紫外線対策はどうしたらいい？

紫外線対策には、帽子の着用が効果的です。大きめのツバの帽子を選びましょう。

また、外出する際は、午前10時から午後2時ごろにかけての紫外線の強い時間帯を避けるとよいでしょう。

