

ほけんだより

泉小中学校保健室 R3.10.15

おうちの人と一緒に読みましょう



文責 蓑田

秋ですね。昼間は暑いくらいですが、朝晩の気温が少しずつ冷やとしてきています。昼夜の寒暖差は体調をくずす原因になりやすいので、上着を一枚準備して、着たり脱いだりしながら体温を調整しましょう。

「〇〇の秋」。あなたの秋は何ですか。食事、スイーツ、運動、アロマでリラックス、読書、家族でボードゲーム、音楽、お風呂、睡眠・・・いろいろな〇〇の秋を楽しんで!!

マスク、手洗い、消毒、生活リズムを整えながら、「〇〇の秋」で積極的に
おうち時間を楽しんで過ごしてみてもいいでしょう。

笑って過ごせば、免疫力も上がりますよ。

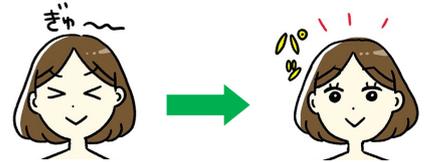


10月は目の愛護月間

今年も生活保健委員会では、10月18日～22日までの1週間、2時間目の休み時間に“遠くを見つめる”（目を休める）放送を行います。遠くの山の緑を見つめると、ピントを調節する目の筋肉の緊張がほぐれ疲れがとれやすいです。心が穏やかになる音楽を聞きながら遠くの緑を見つめ、心も目も休ませましょう。

この他にも、目をぎゅーっとなつむって、パッと開くのもすっきりします。

それに合わせ、10月の視力検査を行います。見え方についてお家で話題にしてみてください。



視力についての疑問



視力検査で、「右B、左Dなので、病院へ行ってみて。」と言われました。

でも、・・・黒板の字も見えるし、あまり困らないので
病院には行かなくてもいいですか？



視力は、5m離れた位置から、どの指標が見えるかで表され、見え方によってA~Dに分けられます。

A:1.0の指標が見える B:0.7の指標が見える C:0.3の指標が見える D:0.3の指標が見えない

学校では、A以外の視力の場合は病院受診を勧めています。

教室で黒板の字は大きく、見やすく書かれるので、見えにくい・・・という困り感はありません。

ただ、外では飛んでくるボールや足下の段差が見えずにけがをしたり、見えにくいものを見ようとよけいに目を疲れさせたりなどの危険があります。目が見えなくなる病気もあります。

また、いつも見えにくいことで、見る力が育ちにくいということもあります。

もしも、視力検査の結果、病院受診を勧められた場合は、十分な感染対策の上、
早めに眼科を受診してみましょう。



目の周囲や目(眼球)の中にある器官の働き

指導 おおたけ眼科つきみ野医院 理事長 大竹 博司 先生
 おおたけ眼科つきみ野医院 院長 綾木 雅彦 先生

私たちがものを見るためには「目」がきちんと働く必要があります。そのため、目の周囲や目の中には、目を守る様々な器官があります。

私たちも、目の健康を守る行動を取ることが大切です。



● 目の周囲にある器官・毛の働き ●

るいせん
まぶたの上にある器官で、なみだをつくって絶えず目に送り、目をかんそうから守っています。

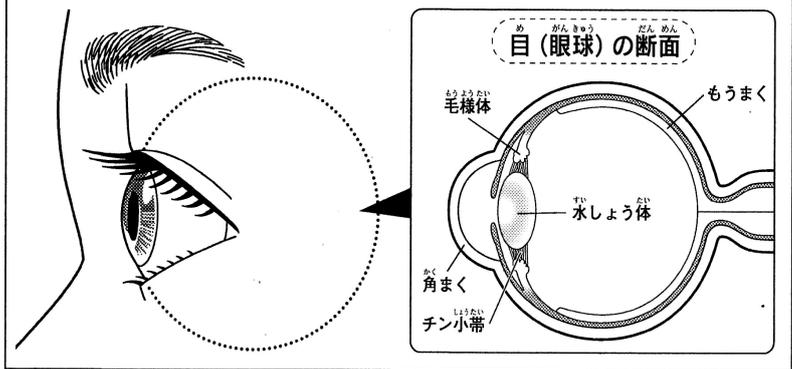
まゆ毛
あせが目に入るのを防いだり、直射日光などの強い光から目を守ったりしています。

鼻の管
目と鼻をつないでいる管で、目の全体に行きわたったなみだが鼻へと送られます。

まぶた
目を閉じるための「ふた」になる部分で、開けたり閉じたりすることで、なみだを目の全体に行きわたらせます。

まつげ
片方の目に100～200本ずつあり、外から目にごみが入るのを防いでいます。

目(眼球)の中をしてみると……



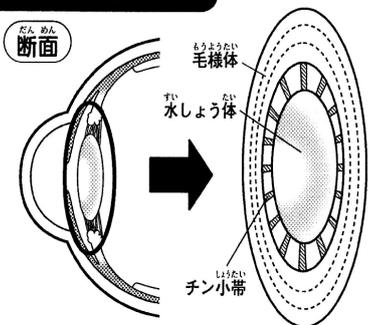
物の映像は光として目に入り、目の中にある「水しょう体」と呼ばれるレンズを通して目の奥にある「もうまく」に上下ひっくり返った映像としてうつります。それが、視神経を通り、脳で認識され「物が見えた」と感じます。

目の黒い部分(こうさい)が光の量を調節します。明るいところでは小さくなり、暗いところでは大きくなり、光を取り入れます。

遠くを見るときと近くを見るときの違い

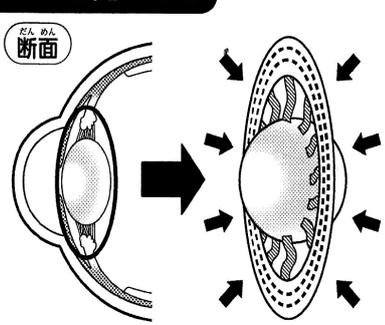
目の「毛様体」と呼ばれる筋肉が目の中にあるレンズである「水しょう体」の厚さを調節することで、遠くのものも近くのものもしっかりと見ることができます。

遠くを見るとき



毛様体と水しょう体が「チン小帯」と呼ばれるせいでつながっていて、遠くものをはっきりと見えるようにするときには、水しょう体がチン小帯に引っ張られてうすくなった状態になります。このとき、毛様体はリラックスしています。

近くを見るとき



近くを見るときは、毛様体の筋肉に力を入れて縮ませることで、水しょう体を厚くするため、目に負担がかかります。そのため、長い間、けい帯ゲームの画面や本などに目を近づけて見ていると、目のつかれや視力低下の原因になります。

いづみん大作戦

毎月お世話になります！

今月のいづみん大作戦は、記入シートを大きく替えました。

いかがでしたでしょうか。

お家の方にも、子どもたち自身にも生活の流れが見える化するように帯グラフでの記録にしてみました。

よい生活習慣を定着させるために、何に気をつけ、どうしたらよいか、家庭でお話する材料になり、子どもたちのよりよい生活、一生の健康につながっていけばいいなと思っています。

来月もよろしくお祈いします。