

2019.10.25  
さいたま市立桜木中学校  
保健室



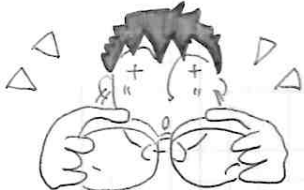
10月に入り、日も短くなり季節の移り変わりを感じますね。涼しくて過ごしやすく何をするにも気持ちのよい季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことを深めるのはもちろん、今までチャレンジしなかったことにチャレンジするのもおすすめです。しっかり食べて、寝て、動いて... からだとびに栄養をたくさんあげて下さいね。



10月は  
目の愛護月間

## 目に関する情報を〇×チェックしてみよう!!

①メガネをかけたたり外したりしていると視力低下が進む



答え ×

メガネをかけたたり外したりすることと近視の進行は無関係です。

②疲れ目の解消に一番効果的なのは寝ること



答え ○

睡眠は目がゆくり休める貴重な時間です。

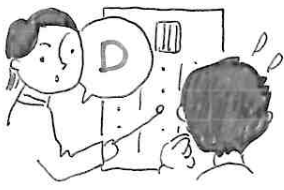
③パソコンやスマホの画面は明るければ明るいほどよい



答え ×

明るすぎると反射する光でかえって目が疲れます。

④視力検査で「D」と言われたらメガネ屋さんに行き



答え ×

メガネやコンタクトレンズにもお医者さんの処方せんが必要です。まずは眼科に受診して、原因や状態を調べましょう。

⑤パソコンやゲームをしている時はまぶたのこぼれがなくなる



答え ○

画面に集中しているため、まぶたのこぼれは普段の半分から1/4くらいになります。30分に1回は休憩して目を休めましょう。

④目薬は量をたっぷりさすほど効果がある



答え ×

1回に一滴で十分です。目薬の容器が目やまぶたにつかないように気をつけましょう。

自分の知っている目に関する情報は、正しかたですか？ たくさんの情報があふれている今、正しい知識を身につけて、自分の目を守って下さいね。

こんな症状  
ありませんか？

### 疲れ目が原因か？

目に負担のかかる生活をしているのか、  
ふり返ってみよう!!

- 頭が痛い・重い
- 肩や首がこる
- 気分が悪くなる
- 集中できない
- まぶしい
- 目が痛い
- 目が充血する
- 目がかすむ・ぼやける

目にやさしい  
生活を  
してね



### 保健室からのお知らせ


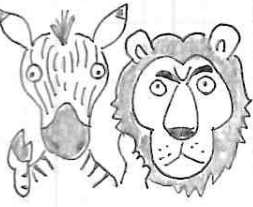
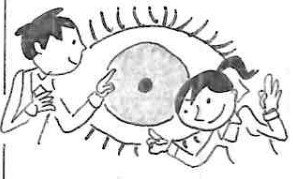
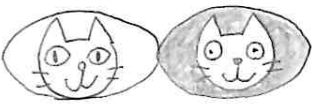
11/8(月) 15:10~ 体育館で学校保健委員会で「ヨガ」体験を行います。自分の体と心に耳を傾けてみませんか？ 1,2年生の希望者はぜひ参加してくださいね！(3年生は期末テストの日なので、12月の朝礼での伝達を楽しみにしていて下さい。) 詳細は後日各クラスの保健委員からお知らせします!



## 〇×クイズでさらに目の知識を深めよう!

表面でも〇×チェックで目に関する情報を紹介しましたが、裏面ではさらに目の知識を深められるよう、目の〇×クイズを掲載します!

クイズに〇か×で答えてみよう!

<p>1. まゆ毛は顔立ちをはっきりさせるためにある</p> <p>A. ×</p> <p>まゆ毛は、汗や水が目に入るのを防ぎ、強い光が当たった時は影をつくって目を守っています。</p> 	<p>3. 肉食動物より、草食動物の方が視野が広い</p> <p>A. ○</p> <p>草食動物は敵の接近をいち早く察知するため、目が顔の横について、広い範囲をカバーしています。</p> 
<p>2. まつ毛の数は、上まぶたも下まぶたも同じ</p> <p>A. ×</p> <p>まつ毛の役割は、目に異物が入るのを防ぐこと。上は約150~200本、下はその半分くらいです。</p> 	<p>4. 瞳孔は、明るいところで大きくなり、暗いところで小さくなる</p> <p>※ 瞳孔は、開いたり閉じたりして目に入る光の量を調節します。</p> <p>A. ×</p> <p>光が強いと小さくなり、光が弱いと大きくなります。</p> 

\*他にも目に関する情報や目に関する不思議はたくさんあるので調べてみるとおもしろいかもしれませんね。

\*今日の保健室の掲示物は、目の鑑賞と視力についてです。ぜひ見てみてくださいね!

### 保健委員会コーナー 前期ラスタは2年生です。

#### 夏から秋へ <2年保健委員> 自律神経の乱れ

いよいよ秋が深まり、すずしくなってきましたね。体が日中と夜の気温差などに対応しきれず頭痛や疲れ、だるさなどといった自律神経の乱れとなってきます!

#### Q 症状を軽くするためには?

- ~~A1 1日3食の食事をし、かりととる。~~
- ~~A2 ウォーキングや軽いランニングなどゆっくり長くできる運動をする。~~
- ~~A3 体を冷やさないようにする。~~

### コンタクトレンズを正しく使おう!

学年が上がるにつれ、少しずつ増えてくるコンタクトレンズ使用者。コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに慣れて、最低限のルールを守らない人が多いようです。トラブルを防ぐために気をつけることを確認しておきましょう。

#### ○最低限のルールって?

- ① 決められた交換の期限を守る  
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとになります。
- ② 1日の装着時間を守る  
決められた装着時間を超えてつけると目の酸素不足から感染症をおこす可能性があります。
- ③ 異常を感じたら、すぐ眼科へ  
つける前やつけた後に痛みやゴロゴロした違和感がある、レンズの傷や目の病気になるかも。軽く考えないで、すぐに眼科へ行きましょう。

自覚症状がなくても、知らない間に障害が起きていることもあります。定期検診はきちんと受けましょう!

