

ほけんだより

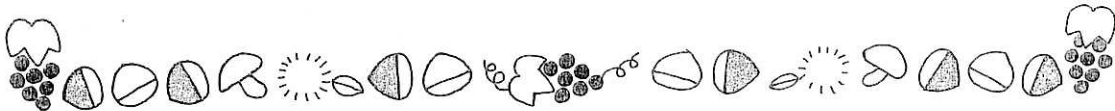
平成27年9月30日

光一中・保健室



一気に秋めいた日がやってきたように感じます。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」何をするにも快適な季節です。あなたは、どんな「秋」を過ごしたいですか？夏の暑さで疲れた心身を様々な面からリフレッシュしていきたいですね。

過ごしやすい気候になったとはいえ、暑い日と肌寒い日が繰り返されるので、体調を崩してしまいがちな季節でもあります。その日の気温や体調に合わせて、衣服の調節をしましょう！！



☆☆ 視力再検査 ☆☆

●4月の検査結果C・Dの人で、まだ眼科へ行っていない人。

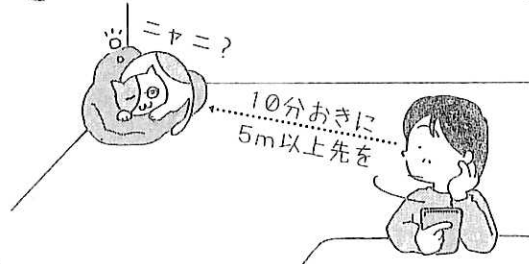
- 5日(月) → 1-1・2-1
- 6日(火) → 1-2・1-3
- 7日(水) → 2-2
- 8日(木) → 2-3・3-3
- 9日(金) → 3-1・3-2

★ 昼休み ⇒ 会議室

- ・眼鏡のある人は、持ってくること。
- ・眼科受診は済んでいるが、「受診報告書」を出していない人は、保健室まで報告してください。

（見え方に変わりはありませんか？定期的にチェックしましょう。）

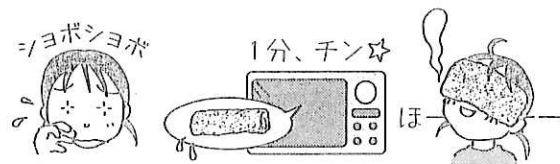
（スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけどたまには遠くをながめて休憩を！）



目の愛護デー 目にやさしい生活を

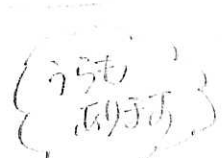


（目がかゆい、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。）



（目がかわく、ショボショボする...そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸しタオルで目を温めてあげましょう。）

歯医者さん行ってよ～お願い！ ... まだ、受診率⇒35%

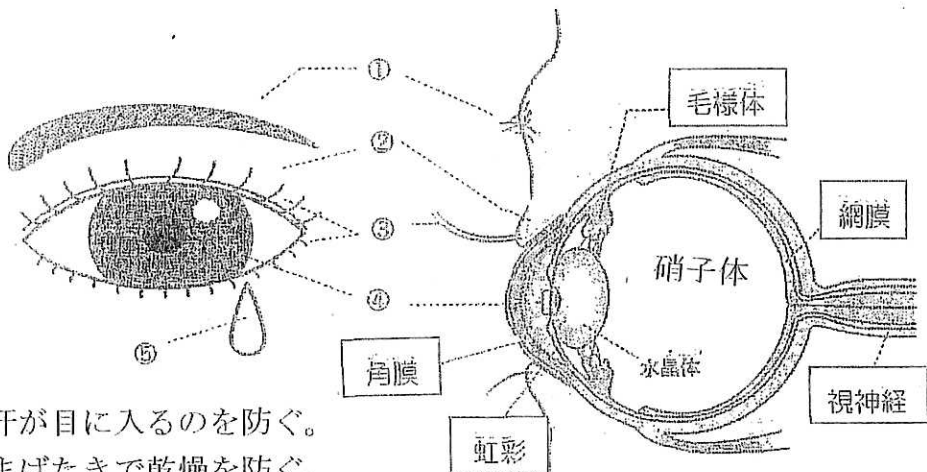
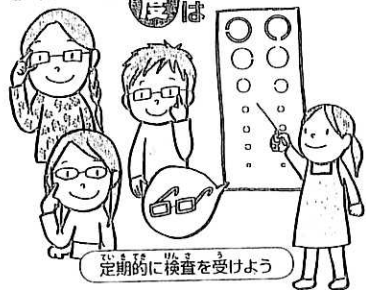


目の仕組みを知ろう

*目の中や目のまわりにあるものの名前を知っていますか？

() の中にその部分の名前を入れてみましょう。これは、小学生への問題です。

そのメガネは合ってる？



- ① () ひたいから汗が目に入るのを防ぐ。
- ② () 目を守り、まばたきで乾燥を防ぐ。
- ③ () 目にゴミやほこりが入るのを防ぐ。
- ④ () 目の真ん中の光を通す穴で、光の量によって大きさが変わる。
- ⑤ () ゴミを洗い流し、目をうるおしたり、目に酸素や栄養を送る。

- ・角膜 → 外から入ってくる光を瞳孔に送る。
- ・虹彩 → 瞳孔の大きさを変えて、光の量を調節する。
- ・水晶体 → 外から入った光を集め、膨らんだり平らになったりして、ピントを合わせる。
- ・毛様体 → 水晶体の厚さを調節する。
- ・網膜 → 外から入ってきた光がここで像を結び、視神経に伝える。
- ・硝子体 → 網膜と水晶体に囲まれた部分で、透明でゼリー状の液体が詰まっている。

睡眠不足の原因 … ???

授業中・・・眠くて眠くて・・・あなたは、大丈夫？
寝る前（光を浴びると寝付きが悪くなる）や、長時間 ゲーム
やラインなどしていませんか？

（スマホとの付き合い方を見直そう）
こんなこと、していませんか？



当然、**睡眠不足！！**

授業中眠いはずです。もちろん、

目にも悪いし、朝なかなか起きられず、目覚めも悪く食欲もない。また食事をする時間もない。食べないから便もでないし、脳も栄養が無いわけだから、働かない。

睡眠不足は、健康にとって、悪循環！！

今やスマートフォンは、当たり前かもしれませんが、使い方には、十分気をつけて、家庭でのルールが必要ですね！このままでいいのか？自分の生活を見直してみましよう！

自分の健康

自分で守る

