

# 保健だより



練馬区立石神井南中学校 保健室 H27. 10. 8 (木)

暗くなるのも徐々に早くなり、秋の深まりを感じる季節となりました。この時期は気温の差が大きく体調を崩しやすくなります。衣服の調節をしっかりと、気温の変化に対応しましょう。秋は、自然の美しさを感じる機会が多いと思います。きれいな夕焼け、色づく木の葉・・・「きれいだなぁ」と感じる心を大切にしたいですね。



## 10月10日は目の愛護デー

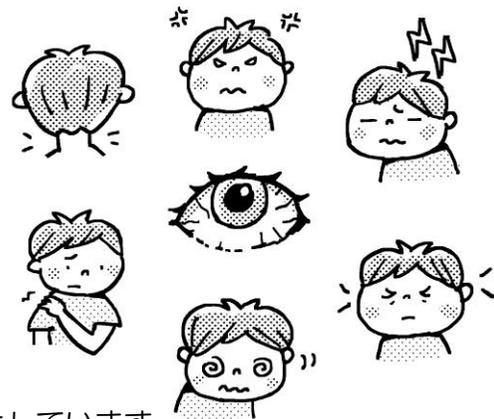
私たちは、日々生活する中で五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）を通じて多くの情報を取り入れています。なかでも、情報の80%が「視覚」＝「目」から得られたものだと言われています。いかに私たちが目にたよって生活しているかがよくわかります。

10月10日は目の愛護デーです。日頃からお世話になっている「目」この機会に目に優しく生活ができていますか振り返ってみましょう。

### ☆ 疲れ目チェック ☆

最近、次のような症状はないですか？

- よく頭が痛くなる
- 黒板の文字がぼやけてみえる
- 肩こりがひどい
- 目が乾く、充血している
- 集中力がなくなった



目は私たちに SOS を送って目の疲れを伝えようとしています。目からの SOS を感じとったら、目の疲れの原因を探ったり、目を休めたりして目に優しい生活をこころがけましょう。

## 目はこんなふうには守られている！

目は、大切だからこそいろいろなものに守られているのです。

### まゆげ

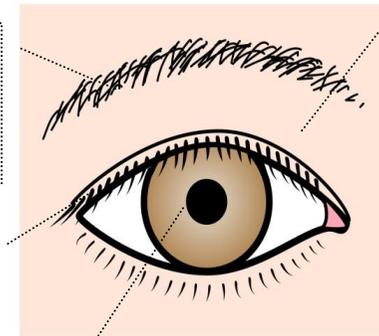
おでこから流れ落ちる汗が目に入るのを防いでいます。

### まつげ

上は約150～200本  
下は約70～100本  
ゴミやほこりが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。

### 瞳孔

目に入る光の量を調整しています。



### 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。

### なみだ

目の表面の乾燥やゴミが入るのを防ぎ、細菌の感染から目を守っています。また、まばたきをして涙が目の全体にいきわたるようして酸素や栄養を届けています。

## 目をみてコミュニケーション♡



なぜ人間の目は2つあるのでしょうか。その理由として“距離感や立体感を得るため”そして、“コミュニケーションを図るため”と言われています。昔から『目は心の窓』などと言われるように、目はその人の心の状態を映し出します。相手の目に表れる意思、心の内をしっかりととらえるためには、自分も相手を見つめ情報をキャッチすることが必要です。これは、私たちがもっているコミュニケーションの手段の中でも重要であり、大切にしなければいけないことのひとつです。



みなさんの生活ではどうですか？あいさつや返事、友だちとの会話、授業中など、話している相手の目を見てコミュニケーションがとれていますか。