



保健だより

10月

R2年10月5日
千葉市立若松中学校
保健室

少し暑さが収まって、涼しい時間帯が増えてきました。また、昼間は暑くても、夕方になると気温が下がって寒く感じる時があります。こんな時期は、寒いときに服装を調節できるように上着や長袖などを持って外に出ることをおすすめします。

10月10日は目の愛護デー

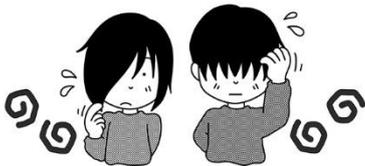
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして
目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

保護者の方へのお知らせ

- 1年生+2,3年抽出者の眼科検診が11月19日へ延期になりました。
- 各種検診が始まっております。歯科検診は全員、その他の検診は所見ありの生徒のみ結果返却を行っております。検診結果がお手元に届いた際はご確認いただき、必要に応じて受診を検討してください。

コロナウイルス 目も入口？

くち はな いろくち からだ なか はい しんがた め
 口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
 はい か のうせい し
も入る可能性があるのを知っていますか？
 かんせん ひと ふく め
 感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
 ひょうめん
 の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
 ると体の中へ入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
 のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。



あら 洗っていない手で
 目を触らない

目のギモン

目にはどうダメなの？

Q. 目をこすったら

どうして ダメなの？

A こすって目の表面
 にキズができると、バ
 イキンが入りやすくな
 ります。目の病気にか
 かってしま
 うことも。



Q. 暗いところで本を読んだら

どうして ダメなの？

A 光を取り入れようと
 して、目の筋肉が緊張状
 態になります。長い時間
 続けていると、目が疲れ
 てしま
 うのです。



Q. 太陽を見たら

どうして ダメなの？

A 太陽から届く光の明るさ
 は、地面から1mの高さにあ
 る100ワットの電球1,000個分
 と同じ。直接見る
 と、目を傷め
 てしまいます。



視力にはいろいろあるってホント？



み なさんが学校で受ける
 視力検査は、遠くに静止し
 ているものを見分ける力を
 測っています。黒板の文字がふつうに読め
 るかどうか、だいたいわかります。

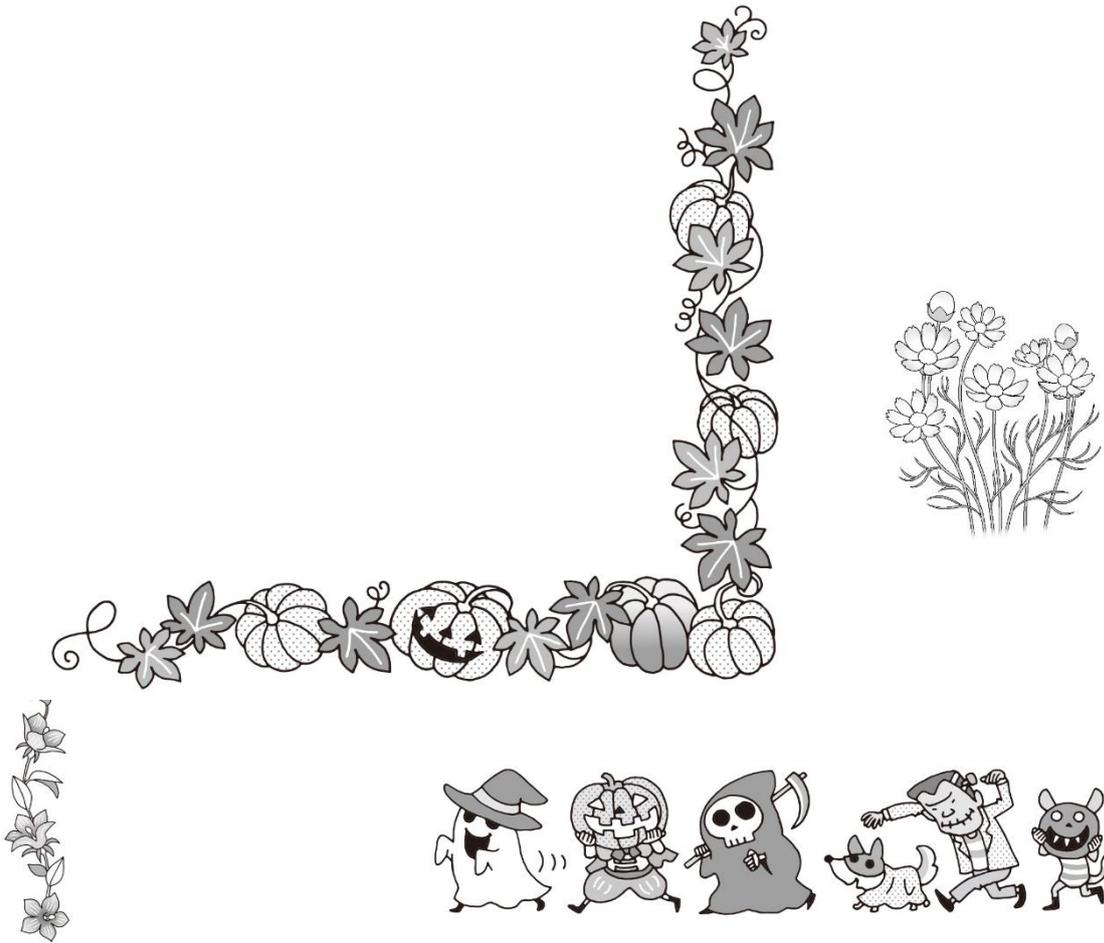
他 にも視力には、動いているものを見る
 動体視力や、遠くを見る遠見視力とは逆の、
 近見視力もあります。遠近感や立体感を見

る視力は深視力と呼ばれます。

情 報の約80%を目から取り入れるとい
 われるくらい、いろいろな力を使ってがん
 ばってくれている「目」。

勉強や読書、ゲームやスマホで
 疲れたなーと思ったときは、
 目もしっかり休ませてあげてください。





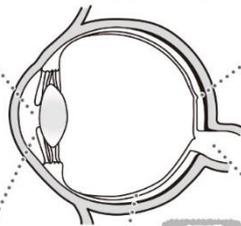
のぞいてみよう 目のしくみ.

瞳孔

虹彩に開いた穴で、ここから光が入ってきます。

虹彩

瞳孔の大きさを調節して、目に入る光の量を調節します。



網膜

光を感じ取る「桿体細胞」と色を感じ取る「錐体細胞」があります。

中心窩

網膜の中でも特に「錐体細胞」がたくさん集まっています、ものを精密に見ることができます。

視神経

目で読み取った像を脳に伝えます。