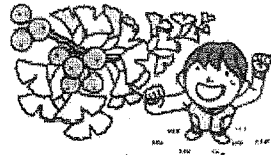


ほけんだより 10月

令和元年10月 東輝中学校 保健室



視力が年々悪くなっています...

秋＝晴天のイメージがありますが、意外に雨の日が多いものです。晴れの日では気温がぐんぐん高くなる一方、日ざしのない、曇りや雨の日にはぐっと気温が下がりますから、かぜをひいたり、体調をくずしたりしやすい時期です。

衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりとして、生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

目の見えるしくみって？

虹彩
伸びたり縮んだりして、外からの光（景色）の量を調整します。

水晶体
入ってくる光を曲げて、網膜にピントを合わせます。

網膜
カメラのフィルムと同じ。ここに像が結ばれて、脳に情報が送られます。

あなたの目、疲れていませんか？

疲れ目の症状チェック
思い当たることは？

- 目の焦点がぼやける
- 頭痛や肩こりがひどい
- 集中力や効率が低下した



疲れ目の原因チェック
生活をふり返ってみよう

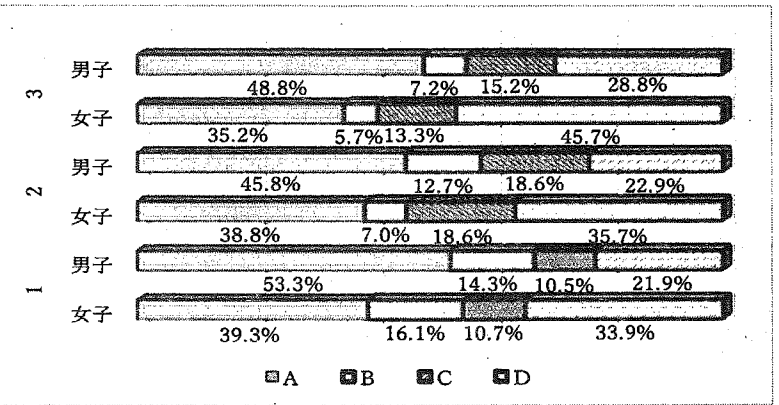
- 携帯メールやゲームに夢中
- 睡眠不足が続いている
- 姿勢が悪い



その原因の一つとして、パソコンやテレビ、携帯ゲームなど、近くのものを見続ける現代の生活があげられています。

- A (1.0以上)
- B (0.9~0.7)
- C (0.6~0.3)
- D (0.2以下)

4月視力検査の結果！



目にやさしいって、どんなこと？

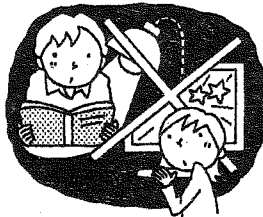
見やすく、目が疲れにくい.....→環境

光・照明

照明器具の光が直接目に入らないように



ノートや本に直射日光が当たらないように



画面や手元だけでなく、部屋全体を明るく

色

緑色
脳もリラックスする色です



強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける.....→食べもの

目を守る

ビタミンA

●粘膜を保護する うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする 果物 ブロッコリー

目を助ける

ビタミンB群

●B₂：目の細胞の再生をうながす 豚肉 サバ 玄米 大豆

●B₁、B₂：視神経の働きを助ける 卵 納豆 のり

アントシアニン

●網膜の働きを助ける ブルーベリー なす（皮） 黒ごま

疲れにくく、疲れを回復しやすい.....→生活

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面
- テレビの画面



約30cm



2m以上

目が泣いています
顔を傾けて字を書く。

長い時間、画面を見続ける。

寝そべて見る。

目の疲れを回復する 睡眠

目と脳の両方を使って「見て」います。

目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

◇きちんと矯正しないと、頭痛や肩こりの原因になることがあります。1年に1回は、メガネ・コンタクトレンズの検査を受けるようにしましょう。目が疲れたなと感じるときは脳も疲れています。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳を十分休ませることもお忘れなく!! 目の健康は大切です。

