



飛鳥祭が大成功に終わり、10月を迎えました。行事のたびに皆さんの成長を感じることができ、とても嬉しく思います ✨

めっきり涼しくなり、秋らしい装いとなってきましたね。朝晩と日中の寒暖差が激しくなっていることから、体調を崩しやすい時季でもあります。スポーツの秋、実りの秋、食欲の秋...体調をしっかりと自己管理し、様々なことに挑戦する実りある楽しい秋を過ごしてください 🍁

10月10日は
目の愛護デー



Q2 近視の原因は？

A 最近環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただ、近年近視の人が増えているのは、**環境（生活スタイル）**による影響が大きいと言われてます。スマホなどの使いすぎで近くを見ることに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になってしまうのです。



Q3 近視を放置しているとどうなる？

A 失明の原因となる病気のもとになることも

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると**失明原因1位の「緑内障」**になりやすくなったり、**治療法のない「病的近視」**に進んだりすることもあります。現代ではたくさんの方が近視になっていますが、「**矯正して見ればいい**」では済まないものもあるのです。



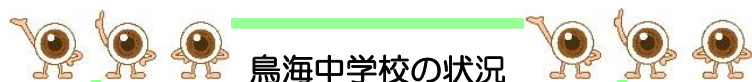
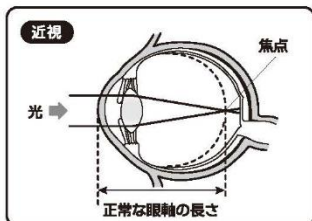
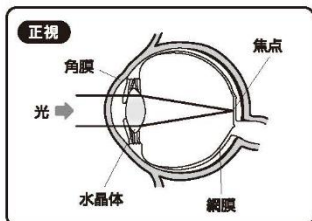
「ほんとはちょっと怖い？」近視の話

Q1 近視ってどういうこと？

A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。

しかし近視の人は、**眼球が楕円形に伸びてしまっています**。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。

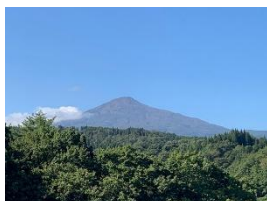
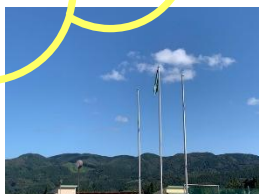


裸眼視力 1.0(A)以上 34.3%

裸眼視力 1.0(A)未満 65.7%

R7年度 健康診断より

視力測定でB・C・Dの結果だった生徒へは、受診勧奨のお手紙が届いていると思います。
まだ受診していない人は、早めに受診をお願いします。



鳥海地域は、
美しい自然がいっぱいですね ✨
こんなに美しい自然を毎日眺めていたら、
視力アップ間違いない！！



目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。

