

保健便り

No.7

R7. 10. 9
西目中学校保健室

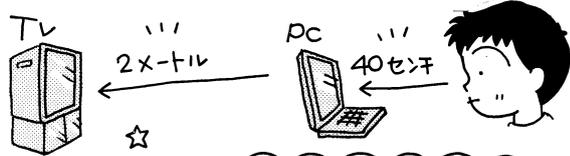


秋だというのに、まだむし暑かったり、そうかと思えば肌寒さを感じたり、制服で過ごす中学生には衣服の調節が難しいところです。せめて朝夕の登下校は上着を準備するなどしてみましょう。

10月目の愛護デー♡大切な目アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう!

メガネ・コンタクトレンズ"度は合っていますか?"

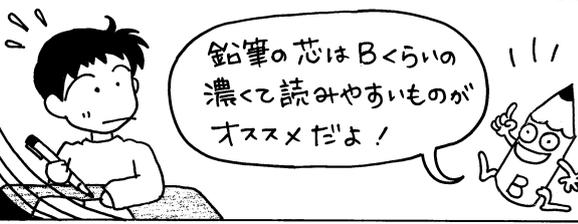
度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。



コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
その上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨ



積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

涙は悲しいときやうれしいときだけに出るものではありません。
もともと目の表面は涙によって覆われており、まばたきするたびに
新しい涙が流れ出てきます。なぜこのように常に涙で覆われている
のかというと、涙には目の表面を乾かさないようにするという大切な
役割があるからです。

よく耳にする「ドライアイ」とは、涙の量が減少して目の表面が
乾いてしまう病気です。涙はこの他にも、角膜に酸素や栄養を運ん
だり（角膜には血管がないため）目に入ったゴミを洗い流したり、
目についた細菌を殺す殺菌作用などの役割も果たしています。



春の視力検査で受診のお勧めが届いた方へ

学校での視力検査は、周りに音がして集中できなかつたり、なれない検査に緊張して見えにく
かったりと、正確な検査は出来ません。また、検査当日の体の調子なども視力に影響するとい
われています。医療機関で、視力について詳しく調べてもらうことをおすすめします。