

ほけんだより10月

家庭数配布

平成30年10月号
武里中学校 保健室

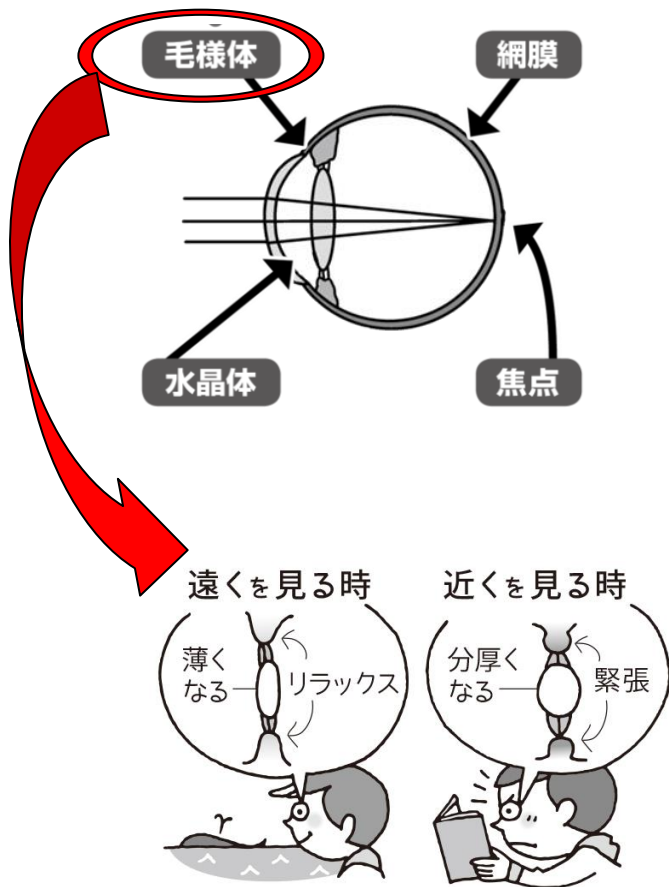
秋分が過ぎ、過ごしやすい時期になりました。季節の変わり目は、日中暑かったり、朝夜冷えたりと、寒暖差も大きいので体調管理に注意しましょう。栄養・休養をしっかりと、手洗い・うがいをこまめに行い、毎日元気に過ごしましょう。



10月10日は 目の愛護デー

中高生の近視は、学年が上がるほど多くなり、年々増加傾向でもあります。目は、周りの情報を集めるため、起きている間ずっと働き続けています。特に、近くのを長時間見続けることが視力低下の原因ともいわれているので、日常生活を見直してみましょう。ここでは、スマホを例にあげて話しをします。

スマホと目の筋肉



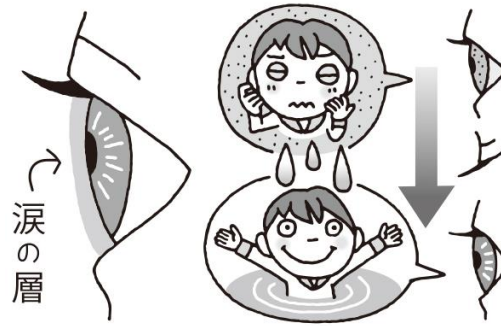
例えば、鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているときちょっと楽。でも腕を縮めずずっと身体を持ち上げた状態だと、すごくしんどい。という経験はありますか？
物を見るときは、ピントを合わせるため「水晶体」の厚さが変化します。

水晶体は、近くを見るときは厚くなり、遠くを見るとき薄くなる仕組みです。その水晶体の厚さを変えるのは「毛様体筋」という筋肉です。

近くを見るとき、水晶体は厚くなるため、毛様体は緊張します。遠くをみるときは、水晶体を薄くするため、毛様体はリラックスします。手元でみるスマホなどを使うときは、毛様体が緊張するため、目の疲れがとても大きいです。

⇒ときどき、遠くの景色を見て、
目を休憩させよう！！

スマホと涙



今からまばたきをしないでください・・・といっても無理ですね。なぜなら、まばたきは目にとって必要なものだからです。

目は、涙によって守られています。目を開けたままだと乾燥し、目の表面に傷がつきやすく、ゴミや細菌を洗い流すこともできません。涙を目の表面に行きわたられるために、まばたきをするのです。また、涙には、栄養も含まれています。スマホに夢中になると、まばたきが少なくなってしまいます。

⇒スマホを使うときは、意識してまばたきをしよう！

スマホと網膜



太陽の光の中には、ブルーライトが含まれています。この光には、目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。そんなブルーライトは、スマホからでる光にも含まれています。目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのは紫。その次に、ブルーライトです。そんな強いエネルギーをもつ光を、スマホの画面からずっと見続けていると、網膜にダメージがあったり、目の疲れにも繋がったりします。

⇒スマホの使用時間は、短めに！

メガネの雑学クイズ

Q. 日本にメガネを伝えたのは？

- ①マルコ・ポーロ
- ②フランシスコ・ザビエル
- ③ペリー

→答えは②。その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。

Q. 元祖メガネ男子の一人は？

- ①徳川家康
- ②織田信長
- ③豊臣秀吉



→答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

Q. ところで、10月1日は何の日？

- ①コンタクトレンズの日
- ②近視の日
- ③メガネの日

→10月1日=1001=一〇〇一。…何かの形に見えませんか？ そう、答えは③。コンタクトレンズ派の人たまにはメガネにして、目をいたわる日にしてみては？