

ほけんだより

10月

令和3年10月5日
野沢中学校保健室

9月は、学芸祭や中間テストがありあっという間に過ぎていきましたね。すっかり天気も秋らしくなってきました。特に朝と夜は、肌寒く感じる毎日です。この時期は、風邪をひきやすい季節でもあり、空気が乾燥している季節でもあります。こまめな水分補給をしてのどを守るなど、自分で出来る体調管理をしていきましょう。



自分の目、大切にしていますか？

こんなことはないかな？
チェックしてみよう！

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目が乾く
- 白目が充血する
- 目やにが出る
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんな目のSOS！！



【10月10日は目の愛護デー】

1931年、失明予防運動として「視力保存デー」と定められたことがはじまりです。みなさんも、目の愛護デーをきっかけに、目を大切にすることについて考えてみましょう。

♡目にやさしい行動♡

- 目を1時間使ったあとは、10～15分間遠くの山などを見て、目を休める。
- ノートや字を書くときには、頭や手で陰をつくらないようにする。
- いすに座っているときは背筋を伸ばして、よい姿勢をとる。

特にスマートフォンやタブレット、パソコンを見ているときは、まばたきの回数が減って目が乾いてしまい、目の疲れにつながります。



お知らせ

- ◎「やさしいがんの知識2020」公益財団法人がん研究振興財団より（中学2年生向け）
 - 「薬学への招待」長野県薬剤師会より（中学3年生向け）
 - 「長野県子ども支援センターに係る広報用カード」長野県子ども支援センターより（全校向け）
- 明日以降、上記の3種類の配布物をそれぞれの対象学年に配布しますので、よろしくお願ひします。

目に隠された情報とは？



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？ これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？ 鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？ 虹彩の模様は一人ひとり違って、この情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしていても利用できるのも、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。



あなたの目はどこにありますか？



人の目は顔に2つ。友だちの顔を見分けたり、一緒に遊んだりできるのは、この目の

おかげですね。

その他にはありませんか？ じつはみなさんは顔以外にも、大切な目をもう1つもっています。

友だちの表情やしぐさは目で見ることができるけれど、そこにかくれている本当の気持ちを見るときには「心の目」をつかっています。誰かの心を思いやるための目が「心の目」なのかもしれません。

小説「星の王子さま」の中にはこんなことばが出てきます。「なに、なんでもないことだよ。心で見なくちゃ、物ごとはよく見えなくてことさ」

顔の中の目も、心の中の目も、ずっと大切にしていきたい「目」

ですね。



体も目も元気のポイント3つ！



季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

1 睡眠 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

2 運動 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

3 栄養 ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため家族みんなで生活リズムを整えましょう！

○や△にはなるけど、□にはならないもの、なーんだ？



答えは「目」

他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ず

目を丸くする 驚いて目を大きく見開くこと
目を三角にする 怒って怖い目つきになること

っと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。



ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。