



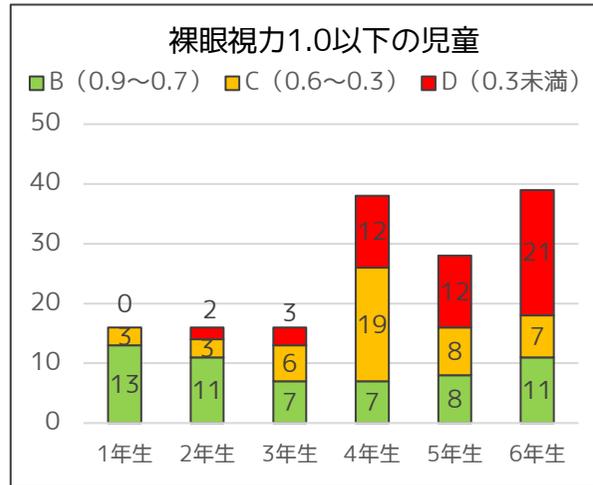
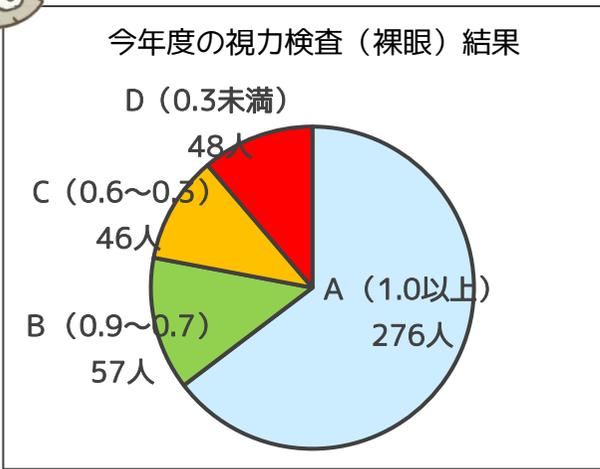
10月の保健目標 ○目を大切にしよう



10月に入り、ずいぶんと昼が短く、夜が長くなってきました。しかし、日中は天気も良く、まだまだ暑い日が続いています。学校でも日々、熱中症指数を見ながら熱中症予防を行っています。運動会練習や校外学習など、外での活動も多くなってきますので、水とうと帽子を必ず持つてくるようにご協力お願いします。また、汗をかいたままクーラーの中に過ごすとは体調を崩すおそれもありますので、着替え等の準備もお願いします。



毎日、使っている“目”!!みなさんは、目にやさしい生活ができていますか?グラフは今年度の視力検査(裸眼視力)の結果です。自分の結果を思い出してみよう。

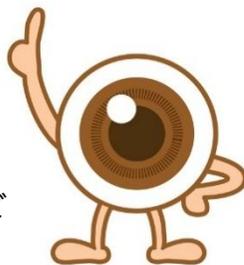


現在の眼科受診率は 23%! 黒板見えてますか?

毎年、視力検査を実施し 1.0 未満の児童へ受診勧告を行っています。今年も **151人(35.4%)**の児童が 1.0 未満 (B判定~D判定) という結果でした。

その中で、現在までに眼科を受診してきた児童は **23%**です。

近年の子どもの視力低下が健康課題となっています。学校の学習でも電子黒板やタブレットなどをつかったICT危機に触れる機械が増えてきています。子どもの視力低下がさらに進まないように、早めの眼科受診をおすすめします。

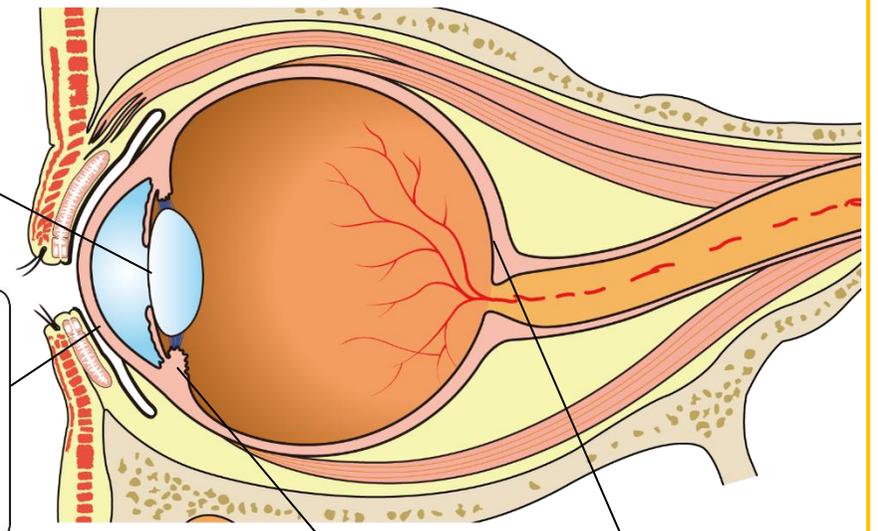


目(眼球)のつくりと働き

目の中(眼球)では、外から来る光が水しょう体などを通して、もうまく上に映し出されます。その情報が脳に伝わることで、私たちは「見る」ことができるのです。

水しょう体
レンズの役割をする部分で、やわらかく、厚さを調節できる

角まく
眼球の前をおおう透明なまくで、目に入った光をくっ折させる働きがある



毛様体
毛様体には筋肉(毛様体筋)があり、それを収縮させて、水しょう体の厚さを変え、ピントを調節する

もうまく
水しょう体を通して入った情報を映し出し、その情報を視神経から脳へと送る

近くのものを見すぎていませんか?

目の中にある『毛様体』が、レンズの働きをする『水しょう体』の厚さを調節することで、私たちはものをはっきりと見ることができます。

近くを見ているときは、毛様体の筋肉に力を入れてちぢこませて、水しょう体を厚くするため、目に負担がかかります。そのため長い間、ゲームやスマートフォン、パソコンの画面を見たり、目を近づけて本を読んだりすると、目の疲れや視力が下がる原因になります。

「目がつかれたなあ…」と感じたら、遠くの景色を見ましょう。毛様体がリラックスした状態になります。まずは20秒やってみましょう。

