

ほけんだより

健康診断号

平成28年4月21日

清川村立緑中学校

保健室 No.4



明日(22日)は、眼科検診の日です。眼科検診では、目や目の周りに病気や異常がないかを調べます。目の病気の中には視力低下の原因になるものやプール等で他の人に感染させるものもあります。まつげ・まぶた・結膜・水晶体等、目の外側の部分を診てもらいます。

日時 : 4月22日(金) 10:25~

場所 : みどりホール

検診順番 : 3年→2年→1年

眼科検診の受けかた。

<p>眼科検診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか?</p>	<p>検査を受けるときは… 先生の顔を見るようにしましょう。 先生が目をみてくれます。</p>
<p>目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう!</p>	<p>ちょっとまぶしいよ</p> <p>おやがいます!</p>
<p>目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることもあるので気をつけましょう。</p>	

※自分の順番が来たら、自分の名前を言い、「お願いします。」と挨拶をしましょう。

眼鏡をしている人は事前に眼鏡をはずし、コンタクトをしている人は「コンタクトをしています」と伝えてください。

たせつな目はたぐやんのものにまもられているよ!

まつげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ!

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッとじて目をまもるんだよ!

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ!

ぼくたちおきかなにはまぶたがないんだよ

まばたき

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ!

なみだ

ないいないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ! 目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ!

まばたきは大切!

私たちの瞳はいつも涙によって潤い、乾燥を防いでいます。そして、この涙の分泌を促しているのが、まばたきです。人間は通常、1分間に平均15~20回ほどのまばたきをしているとされています。ところが何かに熱中しているとき、例えば

テレビゲームをしているときなどは、ゲームの画面を凝視しているため、まばたきの回数が減ってしまいます。この状態が長時間も続くと、まばたきによる

涙の補給が足りなくなって目が乾いてきてしまうのです。テレビゲームなどをするときには意識的にまばたきをして、瞳が乾燥しないようにしましょう。

ドライアイ

パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると…

まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。