

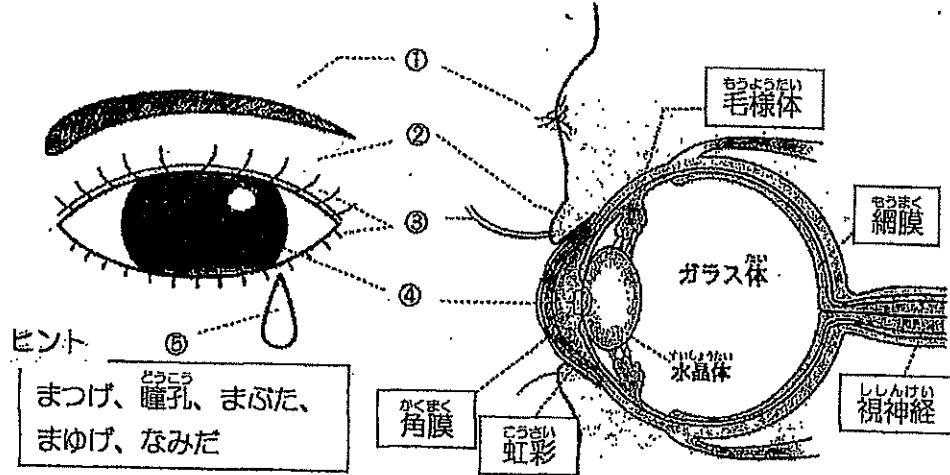
ほけんだより 10月

平成 28 年 9 月 30 日
清川村立緑中学校
保健室 No 12

夕焼け空や吹く風から秋の気配を感じるようになりました。昼間は
まだ暑い日もありますが、朝晩は肌寒くなり、体調を崩しやすいです。
体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう。

目のしくみを知ろう

目の中や目のまわりにあるもの名前をわかってますか？
ヒントを参考に（ ）の中にその場所の名前を入れてみましょう。



ヒント
⑤ ゴミを洗い流し、目をうるおす。目に酸素や栄養を送る。

- ① () ひたいから汗が目に入るのをふせぐ。
- ② () 目を守り、まばたきで乾燥をふせぐ。
- ③ () 目にごみやほこりが入るのをふせぐ。
- ④ () 目のまん中の光をとおす穴で、光の量によって大きさが変わる。
- ⑤ () ゴミを洗い流し、目をうるおす。目に酸素や栄養を送る。

角膜・・・外から入ってくる光を瞳孔に送る。
虹彩・・・瞳孔の大きさを調整して、光の量を調節する。
水晶体・・・外から入った光を集め、網膜に像をうつすレンズの役割をする。
毛様体・・・水晶体の厚さを調節する。
網膜・・・外から入ってきた光がここで像を結び、視神経に伝える。

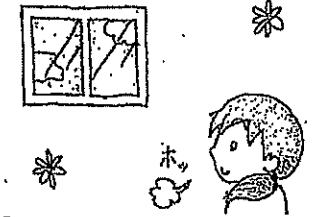
目の検査をします ～自分の目の状態を知ろう～

平成 28 年度 10 月保健安全行事		
月 日	対象者	項 目
10 月 25 日 (火)	全学年	歯科検診
10 月 27 日 (木)	2 年生	視力検査 (昼休み)
10 月 28 日 (金)	1 年生	視力検査 (昼休み)
10 月 31 日 (月)	3 年生	視力検査 (昼休み)
10 月 31 日 (月)	全学年	性教育

目に優しい生活を

10 月 10 日は、目の愛護デー。日中起きている間、
私たちは絶えず目から必要な情報を得ているため、目
には思った以上に負担がかかっています。目の疲れか
ら頭痛、肩こり、ドライアイになることは珍しくあり
ません。テレビやパソコン、スマートフォンの画面を
長時間見ている人、姿勢が悪い人、睡眠不足の人は特
に気をつけて！

ときどき遠く（窓の外）を見て、
目の筋肉を休ませよう



目の疲れをとる眼球体操

- ①目を強く閉じてぱっと開く
- ②視線を前後左右に動かす
- ③目を閉じ鼻から深く息を吸う
- ④息を吐きながら目を強く閉じる
- ⑤息を吸いながら大きく目を開ける
- ⑥普通に呼吸しながら頭の上を軽くたたく

何も知らない人が見たら、ちょっとコワイかも...?!

目を見てコミュニケーション

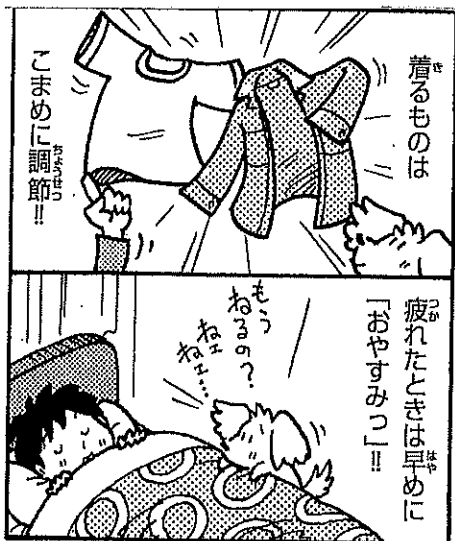
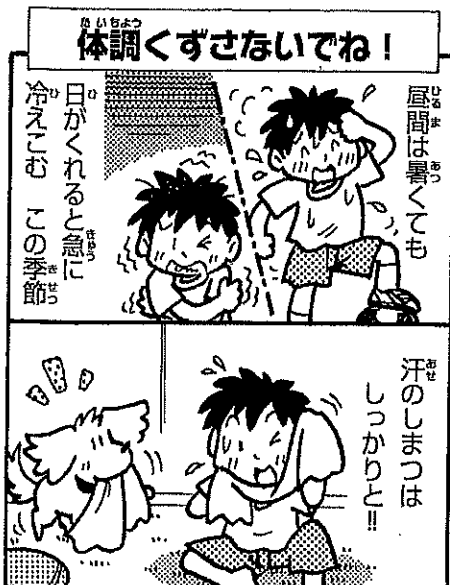
なぜ、人間の目は2つあるのでしょうか。その理由として「距離感や立体感を得るため」、そして「コミュニケーションを図るため」とする説があげられています。『目は心の窓』等と言われているように、目はその人の心のありさまを映し出します。相手の目に現れる意思、心の内をしっかりとらえるために、人は目を使って見つめ、情報をキャッチしています。私たちが持っているコミュニケーションの手段の中でも、重要なものの一つと言えるでしょう。

あいさつや返事をしていただけとしても、相手の目を見ないで行なうやり取りは、その役割を十分果たしていると言えるのでしょうか？ 私たちが目を大切にする理由は何か・・・そんなことも考えてほしいと思います。

食事と睡眠などの生活リズムもしっかり整えましょう！



自分の体調は、自分の手で



秋の夕暮れに気をつけて！！

冷えるから
早めに
着る

朝夕を中心に、気温の『寒暖差』が大きくなってきます。かぜをひいたりしないように、上着などすぐ羽織れるものを用意しましょう。

暗いから
早めに
点ける

街灯などがある場所でも、日が暮れてくると思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを点け、事故に注意して安全に通行しましょう。

保健室からのお知らせです。 ❀❀❀

- 保健室前の壁面に「中学保健ニュース」を貼っています。コンタクトを使用している人、使用を考えている人は参考にしてくださいね。
- 9月末くらいから花粉症かな？と思われる症状が出ている人がいます。秋は、ブタクサやヨモギ等のキク科の花粉が原因のようです。症状がひどくなる前にかかりつけの耳鼻科でお薬を処方してもらおうなど、早めに対応し、悪化を防ぎましょう！
- 季節の変わり目はお天気が変わりやすいです。朝食を食べながら、天気予報をチェック！下着、雨具の用意をしっかりと考えましょうね。

