

# ほけんだより

No.12



平成 30 年 10 月 10 日(水)  
久之浜中学校 保健室

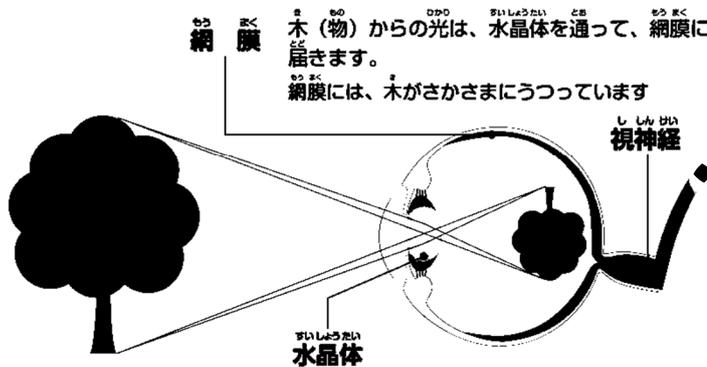
気付けば衣替えも終わり、すっかり秋らしくなりました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますので、夜は靴下を脱いでマスクをして眠るのがおすすめです。実は、靴下を履いていると足の裏に汗をかいて、その汗が靴下にしみこむことで湿ってしまいます。水分が蒸発するときは、周りの熱を奪っていきますので、足の裏から熱が奪われてしまい、逆に冷えてしまうのです。お布団が冷えて寒い人は、湯たんぽを寝るまでお布団に入れておくといいですよ(^\_^)/

## 1010を横にして並べてみると・・・るる!

10月10日は目の愛護デーです。なぜ10月10日かというと、10を横にしてみると、何となく目とまゆげのように見えませんか?(若干無理矢理な気もしますが…)今回は目について詳しくお話します。



### 目はこんなしくみで見えています



網膜 (網) 木 (物) からの光は、水晶体 (晶) を通って、網膜 (膜) に届きます。  
網膜には、木がさかさまにうつっています

脳

網膜の情報は、視神経を通して脳に送られます。脳で修正されて、木はもとどおりに

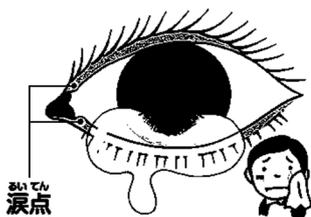


盲点

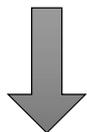
目から視神経がでていくところの網膜には、光を感じる細胞がありません。このため脳に情報を送ることができません。

脳に情報が届かないと「見え」ないのです。これが盲点

### 自分の目のあなを見てください



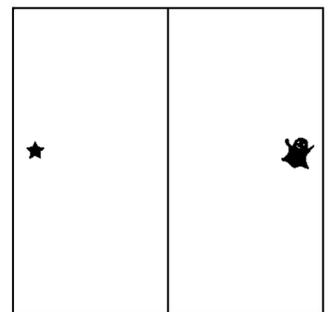
目には涙点という小さなあながあります。  
ここは涙がでるところ。  
みんなの涙点を、鏡で見よう。



### 涙は何のために出るのかな？

### 盲点のしくみを体感してみましょう

左目を閉じて、右目で★を見てください。  
絵に近づいたり、離れたりと…オバケがパッと消えるよ。本当はあるのに、見えない部分。これが盲点です。  
でもふだんは、盲点以外のところで補って見ているので、盲点に気がつきません。



目に酸素や栄養を届ける	目の乾燥を防ぐ	感染を防ぐ	目の表面の傷を治す	目の表面をなめらかにする
目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。	目の表面をうるおして、刺激から目を守っています。	目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。	涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。	目の表面が涙でなめらかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。

# 知ってた？ 目の周りの働き者たち

## 【まぶた】

まばたきの回数は1分間に15～20回。まばたきで目に涙をゆきわたらせます。

## 【まゆげ】

片方に約650本。汗が目に入るのを防ぎます。

## 【まつげ】

片方の数は50～100本。ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。



ずーっとクリアな視界で過ごすために★

## 目を守る生活 保存版



### ドライアイから目を守る！

あなたは10秒間瞬きをせずにいられますか？我慢できなかった人…もしかしたらドライアイかもしれません。ドライアイとは、涙の量が減ったり涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態のことです。ドライアイになると目が乾燥しやすくなるため、目の表面が傷付きやすくなるだけでなく、視力低下も起こってしまいます。

ドライアイを予防するには・・・



スマホやゲームを長時間  
続けない



まばたきの回数を  
意識して増やす



ときどき遠くを見て  
目を休ませる



十分な睡眠をとる

### コンタクトレンズを正しく使う！

本校でも、視力が低下してコンタクトレンズを使うようになった人が増えてきました。コンタクトレンズはとも便利な物ですが、最低限のルールを守らないと目のトラブルを起こしやすい非常に繊細なものです。

#### 最低限のルール

- ①決められた交換の期限を守る  
期限が切れたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。
- ②一日の装用時間を守る  
長時間着けていると、目の酸素不足を起こします。
- ③異常を感じたらすぐ眼科へ  
着ける前や着けた後に痛みやごろごろした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。すぐに眼科へ行きましょう。

#### してはいけないこと

- |               |                |
|---------------|----------------|
| × 汚れた手でつける    | × レンズケースが汚れたまま |
| × 友だちのレンズを借りる | × つけたまま寝る      |

保健室に保存・洗浄液が常備してありますので、困ったときは気軽にどうぞ！