

10月 ほけんだより

暑さも落ち着き、過ごしやすい季節がやってきました。しかし休み時間や体育の授業など、元気に身体を動かした後は、大粒の汗をかいている子供たちの姿がまだまだ見られます。汗をかいたままにしていると、身体が冷えてしまい体調を崩す原因にもなります。清潔なタオルやハンカチで汗を拭くことや、衣服で暑さ、寒さの調節の工夫についてご家庭でもお声掛けください。

今月の保健目標 **目を大切にしよう**



10月10日は目の愛護デー

「10」を2つ横にすると、まゆげと目のように見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。目で見たものを脳が情報にして記憶するため、よく見えていることが大切です。お子さんにも黒板の文字がはっきり見えているか、確認してみてください。



近くのものを見ると遠くのものを見る時のちがい

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。

遠くを見るときは、毛様体の筋肉がゆるんで水しょう体をうすくしてピントを合わせ、近くを見るときは、きん張して水しょう体をふくらませてピントを合わせます。

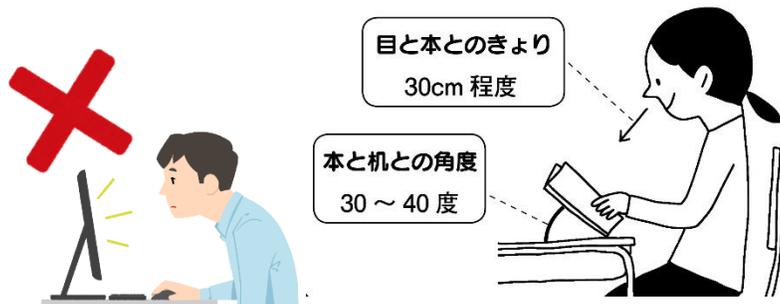
遠くのものを見る時

近くのものを見る時

きんちょうした状態はうでに力こぶをつくっているのと
おなじ状態

ずっと力を入れていると、筋肉がつかれてしまいます。これが、目のつかれの原因です。だから近くをみたまのゲームやスマホは休けいが必要なんだね！

目と姿勢の関係



本を読んだり、勉強をしたりするときは、背筋をのばして座り、本やノートから30cm程度目をはなすように心がけましょう。

目を近づけすぎると、目のレンズ（水しょう体）の厚さを調節するため、筋肉（毛様体筋）が緊張状態になって目がかれやすくなり、視力の低下につながります。

からだ
を
し
ら
う
！
な
み
だ
の
や
く
わ
い
し



「なみだ」はどこから出ているの？

るいせんは常になみだをつくって目に送っています。まぶたは、まばたきをするたびに、なみだを目の表面全体に広げて、目に酸素を供給します。なみだは、目の表面をうるおした後、鼻の管を通して鼻に流れていきます。

---→ なみだの進路

なみだの層は「ムチン層」「水層」「油層」の3層に分かれています。一番内側のムチン層はねばり気があって目の表面についていて、一番外側にある油層は目をかんそうから守り、2層の間にサラサラした水層があります。

ドライアイってなんだろう？

ドライアイとは、目の表面をおおう「ムチン層」「水層」「油層」のなみだの3層がこわれることで起きる病気です。目にいつもごみが入っているように感じる、目がしみる、充血するなどの症状があります。

ゲームやパソコンの画面を見つめ続けてまばたきが減り、なみだが少なくなることもドライアイの原因です。



10月は 目にやさしい生活を心がけてみましょう

<p>メガネ・コンタクトレンズの度は自分に合ったものに</p> <p>コンタクトレンズは定められた使用時間を守ろう</p>	<p>テレビ・ゲーム・ケータイ、見過ぎに注意！</p> <p>1時間画面を見たら、10分は目を休ませよう</p>	<p>遠くのものを見て目の筋肉をリラックス</p> <p>近くを凝視して緊張した毛様体をほぐす</p>	<p>長時間の紫外線はできるだけ避ける</p> <p>晴れた日に長時間外出した後は目薬等でケア</p>
---	--	---	---



目によい明るさとは？

夜に本を読んだり、文字を書いたりするときは、天井の照明だけでは明るさが足りません。手元を照らすライトも使って、目を近付けなくてもしっかりと見える状態にするのが好ましいです。また、日光で明るすぎて見づらい場合は、カーテンなどで日よけをして、明るさの調節をするのも効果的です。

