



第 7 号
令和6年10月4日(金)
下地中学校 保健室

10月に入り、暗くなってくる時間がだんだんと早くなってきましたね
宮古も秋の気配が感じられてきた?かな。

また、クーラーがきいている教室に長くいると「寒い」と感じてる
生徒もでてきていますね。そんな生徒はジャージをもってきて、調整
するなど自己管理していきましょうね!

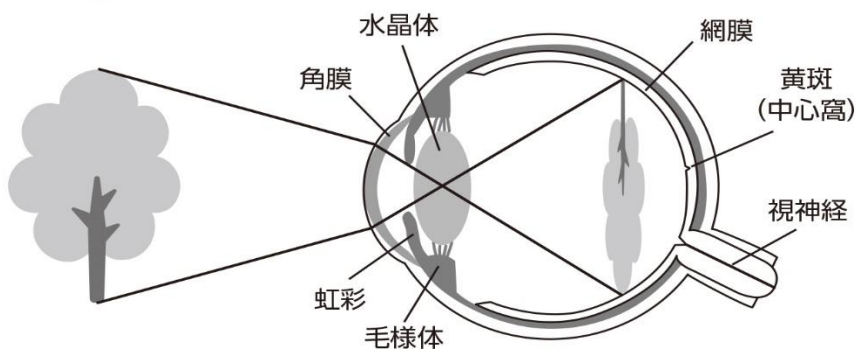


10月の保健目標

目の健康について
考えよう

目の しくみ

物の色や形は「光の情報」として目に届き
ます。光は角膜と水晶体を通ったときに屈折
し、網膜で像を結びます。



10月10日



めもとを蒸しタオルで温めるとリラックスできま

す。スマホを見た後は蒸しタオル実践してみて!

見え方のフシギ 目の「さっかく」

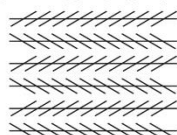
A タテの線とヨコの線は
同じ長さ?



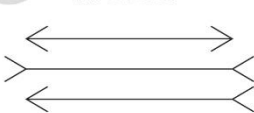
B まん中の●は
同じ大きさ?



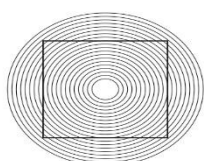
C 長いヨコの線は
すべてまっすぐ?



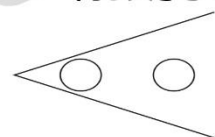
D 3本のヨコの線は
同じ長さ?



E □はゆがんでいない?



F 2つの○は
同じ大きさ?



A~Fのこたえはすべて「はい」です。どう見えますか?

あなたの“きき目”は?

手や足には、人それぞれ左右のどちら
が使いやすいかといった“きき手”“き
き足”がありますね。じつは目にも“き
き目”があり、そちらの目が主となっ
て、物を見ています。

〈きき目の調べ方〉

①両手の人差し指と
親指で輪を作り、
腕をのばす。



②その輪の中に、少
し離れたところにある対象物がおさ
まるようにする。

③片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の
中の対象物の位置がずれなかったほ
うが“きき目”である。

見るときの
注意

長い時間じっと見続けると、頭がくらくらしたり、
気分が悪くなったりすることがあります。つかれた
ら目をはなして、休けいを取りましょう。

👁️ 10月10日は目の愛護デー 👁️

ドライアイに気をつけよう

ドライアイとは、涙の量がへって目が乾燥した状態をいいます。涙が目の表面をおおうことで潤っていますが、まばたきがへったりエアコンで目の表面がかわいたり、コンタクトレンズを長時間使ったりして、涙が目に行き渡らなくなることで目が乾燥し、目の表面の細胞が傷つくことでドライアイになります。

こんな生活習慣の人は気をつけて！

- ☐ パソコンやスマホを長時間使ったりゲームをしたりすることが多い
- ☐ コンタクトレンズを長時間使用することが多い
- ☐ エアコンを使う部屋で過ごすことが多い
- ☐ 夜ふかしをすることが多い



ドライアイになっているかも？

チェックの多い人はドライアイの可能性あります。

- ☐ 目がつかれやすい ☐ 光をまぶしく感じる
- ☐ 目が乾いた感じがする ☐ 涙が出る ☐ 目が痛む ☐ 目が重たい
- ☐ 目がしょぼしょぼする ☐ 目が赤くなりやすい



ドライアイをふせぐコツ

- パソコンやスマホを使ったりゲームをしたりするときは、まばたきをするようにして、休けいもとる。
- パソコンの画面は、目線より低くして、目の乾燥をふせぐ。
- エアコンの風がめに当たらないようにする。
- コンタクトレンズを使うときは、目薬をさすなどして、目に水分をおぎなう。



あなたの「きき目」はどっち？

みなさんは、「右ききですか？左ききですか？」と聞かれたら手や足のことだと思うかもしれませんが、実は、目にも「きき目」があるんです！

私たちはふだん、とくに意識はしていませんが、よく使う方が「きき目」で、もう片方のめでおぎないながら立体的にものを見ているのです。

☆きき目の調べかた☆

- ① 3～4メートル離れたものを両目でじっと見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方の目ではしっかりさしているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところをさしているように見えます。この『しっかりさしているように見える目』がきき目です。ちなみに、スポーツなどでは、このきき目を意識することもあるそうですよ。



視力検査できる券



結果: _____

年 名前 _____

今月は目の月間なので、昼休みに視力検査ができる券をプレゼントしたいと思います！10月中にこの券を提示すれば、実施できます！検査したい人はこの券を持って保健室へ😊