

ほけんだより

平成30年10月10日
呉市立阿賀中学校
保健室



スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋...暑さがやわらぎ涼しくなる秋は、何をするにも良い季節です。しかし、日ごとに変わる気温の差に身体がついて行けず体調を崩し、発熱する生徒や腹痛を訴える生徒が増えています。季節の変わり目は体調不良になりやすいので、気をつけましょう！

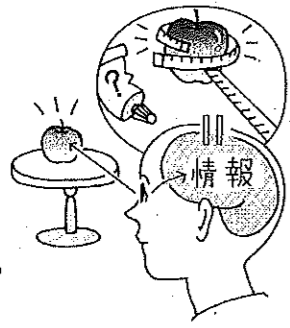


目はからだの窓 ~ 目について学ぼう ~

目が充血している、目の下にクマがある、まぶたの裏側が白っぽい...目は体の状況を映し出してくれる重要な器官です。

働き

- 色
 - 形
 - 大きさ
 - 距離
- の情報を脳に送る
=「見る」



視力いろいろ

- 裸眼視力: 器具を使わずに見る力
- 矯正視力: メガネやコンタクトレンズを使って見る力
- 静止視力: 止まっているものを見分ける力
- 動体視力: 動いているものを目で追いかけて見る力

目の知識

トボンクイズ

【ルール】
・○×で答える。
・まちがえたら、そこでアウト。

START

- まゆ毛は、顔立ちをはっきりさせるためにある。
- まつ毛の数は、上まぶたも下まぶたも同じ。
- 瞳孔は、明るいところで大きくなり、暗いところで小さくなる。
- 肉食動物より、草食動物の方が視野が広い。
- 近くのものを見る時、水晶体は薄くなる。
- 網膜には、ものがさかさまにうつされる。
- ヒトの目には、見えていない部分がある。
- 光と色は、それぞれ別の細胞が認識している。
- 目玉が上下左右に動かせるのは、眼球が筋肉でできているから。

こたえはコチラ

- 1 × まゆ毛は汗や水が目に入るのを防ぎ、強い光が当たったとき、目を約150~200本、下はその半分くらいです。
- 2 ○ まつ毛の役割は、目に異物が入るのを防ぐこと。上は約150~200本、下はその半分くらいです。
- 3 × 光が強いと小さくなり、光が弱いと大きくなります。
- 4 ○ 草食動物は敵の接近をいち早く察知するため、目が顔の真横について、広い範囲をカバーしています。
- 5 × 近くを見る時は厚く、遠くを見る時は薄くなって、網膜にピントを合わせています。
- 6 ○ 網膜にうつされた像は、視神経を通じて脳に送られます。
- 7 ○ 網膜には視細胞の無いところがあり、その部分にうつたものは情報が脳に送られないため見えません。
- 8 ○ 光は桿体細胞、色は錐体細胞が認識。錐体細胞は光がないと働かないので、暗い所では色が分かりにくい。
- 9 × 眼球はゼリーのような物質でできています。眼球のまわりにある6種類の筋肉が目を動かしています。

守る

- まゆ毛・まつ毛: 強い日ざしや、ゴミ・ホコリから目を守る。
- 涙: 目の表面をうるおす。
- あなたにできること:
 - ときどき休憩をとる
 - しっかり睡眠をとる
 目の使いすぎに気をつける。

ケガ

- 目に異物が入った!
 - ①こすらずに、まばたきをする。
 - ②薬品や洗剤が入ったときは、流水でじゅうぶんに洗い流して、眼科へ。※注意書きの指示に従う。
- 目にボールが当たった!

こんな可能性があります。

 - 眼球や目の内部の損傷
 - 骨折(視神経管骨折、眼窩底骨折)

手当てが遅れると、視力低下を招く場合も。必ず眼科へ!!



- 頭痛い・重い
- 肩や首がこる
- 集中力がない
- まぶしさに敏感

ふしぎ、不思議...錯視の世界

- ①四角い部分の大きさは?
- ②黒い丸の大きさは?
- ③真ん中の線のかたむきは?
- ④真ん中の小さい四角は?
- ⑤4本の横の線のかたむきは?
- ⑥縦の線と横の線の間に?

- ①...上のほうが左右が小さく、上下が大きく見えるが、同じ大きさ。
- ②...左のほうが大きく見えるが、同じ大きさ。
- ③...右下がりに見えるが、水平。
- ④...右のほうが黒っぽく見えるが、同じ濃さ。
- ⑤...右下がり・左下がりに見えるが、すべて水平。
- ⑥...丸い形があるように見えるが、何もなし。

図形の長さや大きさ、角度などが実際と違って見える、何も無いところに図形があるように見えることなどを「錯視」(目の錯覚)といいます。私たちの目は極めて高性能にできているといわれますが、こんなふうになだまされてしまうこともあるんですね。

※これらの図を集中して見続けると、気分が悪くなってしまうことがあります。ときどき目を離して休憩をとるようにしましょう。

眼科受診はすんでいますか?

4月に行った視力検査の結果、判定がB以下(0.9以下)の人には「受診のお勧め」の紙を渡しています。受診し、その紙の下半分についている受診報告書はもう学校に提出しましたか?まだの人にはできるだけ早めに受診し、視力について相談されるようお願いいたします。

	1年生	2年生	3年生
受診する必要がある人	45人	42人	43人
受診がすんでいる人	21人	18人	16人
受診率	47%	43%	37%

どの学年もまだ半数以上の人未受診のままです。医師への相談やめがねの調整を行い、適切な視力で学習が行えるようにしましょう。



み10め

え 月 の あいご
て い 10 日 ば
い * * * * *

ま ち が い さ が し にチャレンジ!

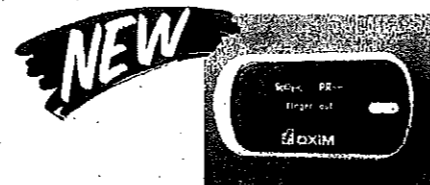
7つのまちがいを
探そう!



保健室 の新しいグッズを紹介します!



空気清浄機
部屋の空気をきれいにし、加
湿もすることができます。



パルスオキシメーター
脈拍や体の中の空気の量を調
べることができます。



ケガや体調不良で保健室を訪れた際
に、みんなの健康と安全を守るために
購入してもらいました。これから永
く使えるよう大事にしていきます!