



目を大切にしよう！

10月10日は目の愛護デーです



春の健康診断の結果視力の低下がみられ、眼科で診てもらうよう通知をもらった人は、全校で244人でした。そのうちまだ**200人以上が眼科を受診していない**ようです。一般に視力低下は何か月もかけてゆっくりと起こるので、見えづらい状態に慣れてしまいがちです。

しかし、見えづらい状態を放置しておく、**頭痛や肩こり、目の疲れ**などの原因になったり、**姿勢が悪くなってしまう**こともあります。

それに、視力低下は近視だけでなく遠視や弱視、その他の病気が原因のこともあります。必要のある人はなるべく**早目に眼科を受診**しましょう。

また、**中学生から高校生にかけては、近視が進行しやすい時期**です。**スマートフォンやパソコンの長時間の使用、ノートに顔を近づけて文字を書く**ことなどは視力低下につながります。そして強度の近視は網膜に影響を及ぼし、大人になってから様々な病気を招く原因になることもあります。これを機に**目を大切に生活**を考えてみましょう。

たいせつな目はたくさんのもにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととして目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたち おさかなには
まぶたがないんだよ。



まぶたき

まぶたはいつもパチパチととして
なみだが目の全体にゆきわたる
ようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみ
だは目の表面をながれているよ！
目がかわかないように、目にえい
ようをおくるんだよ！



目は傷つきやすいのです…

プリンやゼリーを手でじかにさわったら、どうなってしまおうでしょう？形が崩れてしまいますね。目にごみが入ったりかゆいときに、つい手でこすって、真っ赤にしてしまう人がいます。**目は体のほかの部分より、ずっと柔らかく**できています。プリンやゼリーが崩れてしまうように、**まぶたの上から指でこすっても、すぐに傷が付いてしまう**のです。

このところ**秋の花粉症で目のかゆみ**があり、こすったために目に傷がついてしまう人が増えています。家の中で症状が強くなる場合は、ハウスダストやダニによるアレルギーの可能性もあります。

かゆいときは、目薬をつけたい冷やしたいして様子を見ましょう。目にごみが入ったときは、こすらずに水や目薬でそっと洗い流しましょう。

また、ボールが当たったりアルコールが目に入った、などの外傷（けが）にも十分注意し、予防しましょう。

《うちの方へ》

1年生の希望者対象に、**色覚検査**を行っています。**2、3年生で色覚検査を希望する場合は、お子様が直接保健室に申込書を取りに来てください。**なお、今まで色覚検査を受けたことがある場合は、結果が変わることはありません。