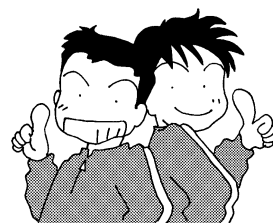


ほけんだより

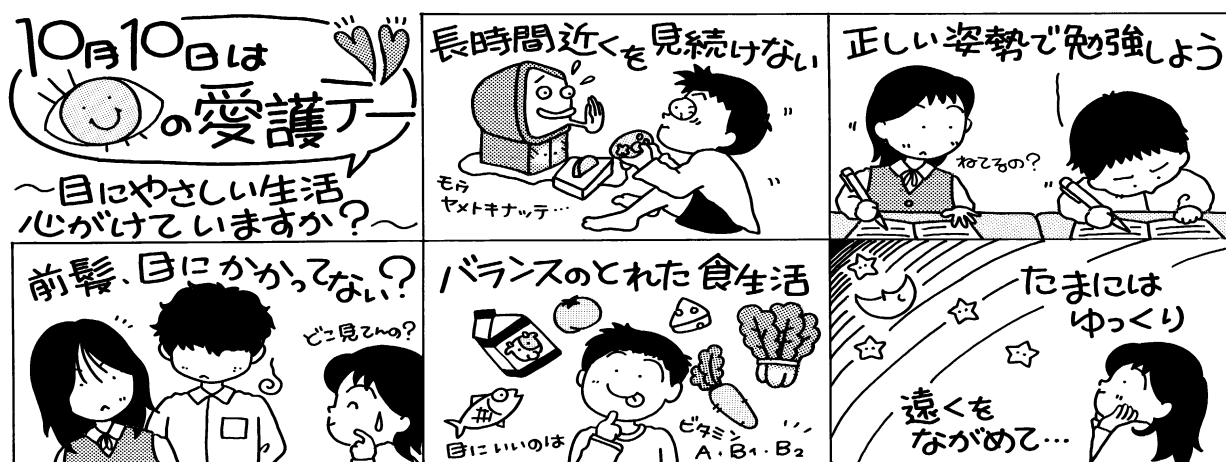


令和3年10月8日

陽北中学校

No.7

目を大切にしよう！



4月の視力検査の結果、**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、**320人**ほどいます。これは**全校生徒の約58%**で、全国的に見ても多い割合です。そしてまだ**250人ほどの人が眼科を受診していない**ようです。

一般に視力低下は数か月から1～2年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、と、**頭痛**や**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**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**目を大切にする生活**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、パッととじ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。



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじて
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！



目をこすらないで！

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、真っ赤にってしまう人がいます。目は体のほかの部分より、ずっと軟らかくできています。まぶたの上から指でこすっても、プリンやゼリーが崩れてしまうように、すぐに傷が付いてしまうのです。

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

《おうちの方へ》

1年生の希望者対象に、色覚検査を行いました。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。