

保健だより

0月号

季節の変わり目で、一日の気温差も大きく、体調をくずしやすい時期です。衣類や寝具の調節・規則正しい生活を心がけ、しっかり体調管理をしましょう！

10月10日は目の愛護デー

眼はほんの小さな器官ですが、その人の心を表す窓であり、知識を吸収する窓であり、とても大切な役割を果たします。眼の健康を守るために、視力低下を防ぐ・眼の病気に気をつける・眼のケガを防ぐなどに注意しましょう。

コンタクトレンズを正しく使おう！

コンタクトレンズは、眼に直接つける医療機器です。誤った使い方をすると視力を失うおそれがあります。購入する際には、必ず眼科を受診し、眼の検査を受けて 眼球のカーブの角度 度数 レンズの直径など 自分に適したレンズを選びましょう。

上手に使おう7カ条

- ① つけたりはずしたりする前には石けんで手を洗う
- ② はずした後、専用液で「こすり洗い」をする
- ③ 調子が良くても眼科で定期検診を受ける
- ④ 使い捨てタイプは決まった使用期限を守る
- ⑤ 保存に水道水は使わない
- ⑥ 眼科医の検査・処方で、目に合ったレンズを使う
- ⑦ メガネを持ち歩き、違和感があれば無理せずメガネを使う

定期的に眼科医の指導を受けよう



なぜ目が疲れるんだろう...
なぜ肩がこるんだろう...?

遠くでもながめてみるか...
姿勢のせいかしら？
視力のせいかしら？



黒板の文字、
見えていますか？

見えにくいのに無理に目を細めて見ていませんか？



素晴らしい目のチカラ...さまざまな「視力」

動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。

遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。



「目」がつくことわざ

- ① 目から○○へぬける ② 目に○○もいたくない

意味- 頭の回転が早い、ぬけめがない。

意味- すごくかわいがることのため。

- ③ 目は○○ほどにものを言う

意味- 目つきは話すのと同じくらい相手に気持ちが伝わる。



これえ！①はな②いれて③くち

～目に優しい生活をしよう！～



メガネ、コンタクトは自分の度にあったものに



ゲームやスマホの見過ぎに注意



たまには遠くの景色を眺めてリラックス



目が疲れたときは蒸しタオルなどで温める