



平成 29 年 10 月 日 ( )

厚木市立森の里中学校

校 長 平井 真澄

養護教諭 H・O

NO.6

朝晩と日中の気温差が大きくなり、秋の訪れを感じます。校内では風邪をひいている人、体調が優れない生徒がたくさん見られます。9月のほけんだよりでもお伝えしましたが、季節の変わり目である今の時期は体調を崩しやすいです。体調管理のポイントは「睡眠」です。1日の気温差が大きく体も疲れていますので、その日の疲れはその日のうちにとれるよう、十分な睡眠を心がけましょう。

**油断しなさん**

朝は **低** 昼間は **高** 夕は **低**

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にくくと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

**体調を整えるために**

- 上手な衣服の調節
- 十分な睡眠
- バランスの良い三度の食事

## 色覚検査について

小4対象に実施していましたが、平成15年度から健康診断の必須項目でなくなり、現在は希望者に対して個別に実施するものとなっています。

先天色覚異常は男子の約5% (20人に1人)、女子の約0.2% (500人に1人)の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で日常生活にはほとんど支障はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が必要になることもあります。

本人に自覚がない場合も多く、検査を受けるまで、保護者の方もそのことに気づいていない場合が少なくありません。授業を受けるにあたり、また職業・進路選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくために行う検査です。

色覚検査(簡易式)を希望される場合は、その旨を「静慮」に保護者の方がご記入ください。個別に検査を実施し、結果をお知らせいたします。なお、学校で行う検査はスクリーニング(疑いや異常に気付く機会)であり、色覚異常の診断については、眼科専門医でないと行えないことにご留意ください。

# 10月10日は目の愛護デー

10月10日は、10を縦にすると1が眉毛、0が目玉に見えることから、目の愛護デーと呼ばれています。普段、目に優しい生活ができていますか？自分の生活を振り返ってみましょう。



10秒間目を開けていられない人は、「ドライアイ」かもしれません！

## ドライアイってなに？

黒目のところをよく見ると、透明なゼリーのようなものが見えます。これを「角膜」といいます。この角膜の表面を涙が覆い、その涙が栄養や酸素を補給したり、角膜に空気が直接あたることを防いだりしています。その涙の量が少ない状態を「ドライアイ」といいます。

## ドライアイになると、なぜいけないの？

- ・角膜に酸素と栄養が十分に送られない。
- ・目の表面が乾いて傷つきやすくなる。

その結果

- 目が疲れやすくなる。
- 疲れがとれにくくなる。
- 視力が低下する。
- 感染症にかかりやすくなる。

## ドライアイを防ぐには？

何かに熱中していると自然と「まばたき」が減ってしまいます。その「まばたき」の回数が減ってしまうことがドライアイの原因になります。ドライアイの予防は、まばたきが減ってしまうのを防ぐことです。パソコンやゲーム、スマートフォンを使うときには、こまめに画面から目を離して休憩をしましょう。休憩するときには、目の体操をするのも効果的です。目の体操のやり方は保健室前に掲示しておきますので見てください。



## 学校保健委員会のお知らせ

日時：12月1日（金）

時間：14：30～16：00

場所：体育館

講師：アスレティックトレーナー

河田 知宏 先生

参加者：運動部員・生徒会本部・保健委員・  
教職員・PTA共育委員・PTA  
本部・参加希望保護者

学校保健委員会は学校や家庭、地域の方々が共に健康について考える機会です。ぜひご参加ください。

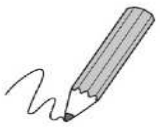
目は脳の出張器官とも言われます。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。

そんな目が「見ている」ものが、一日中スマホの画面ばかりだと、つまらなくはないですか？脳に届く画像はひらべったくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材など、いろいろなものを「見て」脳も楽しませてあげたいですね。

# 目のはたらき

網膜



## 何が見えてくるかな？



ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	わ	れ	げ	や	が	わ	ら

目に関するクイズを解いて、  
答えの文字のマスを四角く  
塗りつぶして

### 目を大切に



目のリラックスには

蒸しタオルで  
温める

冷やすと効果があることも

遠くのものを見る

たっぷり睡眠をとる

みなさんはどんなふうに情報をとりいれていますか？  
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。  
毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。



- Q3 ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。(4文字)
- Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。  
ヒント 1文字目は「ま」
- Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。(3文字)
- Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。(8文字)
- Q7 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。  
ヒント 2文字目は「ん」

見えてきた答えを空欄に入れよう

ヒント  
アルファベット  
3文字

寝る前は、

早めにスマホを    にしよう