

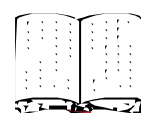
# 保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室  
平成23年10月5日発行

## 秋のおとずれ

正門を上がると、キンモクセイが小さな金色の花を付けていい香りを漂わせています。いつの間にかにぎやかだった蝉の声もしなくなり静かな秋のおとずれです。朝夕のあまりの気温の変化に体調を崩したり、のどを痛めてマスクをしている人も見かけます。気温に合わせてこまめに衣服を調節したり、手洗いやうがいをするなど体調管理に努めてください。

このところ、校内のあちこちから歌声が聞こえて来ます。美しいハーモニーを目指して、繰り返し繰り返し練習している様子がうかがわれます。みんなで協力してすばらしい合唱コンクールにしてください。



書は一巻 淵明集  
果は一顆 百目柿  
客舎の夜半の静物を  
馬追ひのきて巡るかな  
三好達治

## 10月10日「目の愛護デー」

全国的に低視力者(視力1.0未満)は増加傾向(平成22年度文科省統計)

10年間で49.7% 52.5% (+2.8)

森中も増加! 平成17年度と平成23年度の比較(森中統計)

6年間で47.3% 51.2% (+3.9)

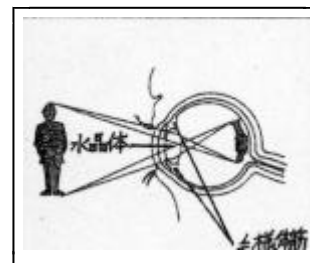
### <物を見るメカニズム>

物を見る時は、眼球の中の毛様体筋が水晶体の厚さを調節して見えるようになります。近くのものを見る時は、水晶体を厚く、遠くのものを見る時は薄くして焦点を合わせます。

簡単に言うと、毛様体筋の調節がうまくいけなくなり、遠くが見えにくいのが「近視」、近くが見えにくいのが「遠視」です。近年、パソコンや携帯電話の普及で近業作業の時間が増え、毛様体筋が近くを見るのに適したままの状態になり、遠くを見る調節ができなくなり近視になることが多いのではないかと考えられています。一方、アフリカのサバンナで遊牧生活をしている人の中には、視力が「3.0」や「4.0」と言われる人がいます。やはり、視力は生活環境や生活習慣に大きく影響されるようです。

### <視力低下を防ぐには>

- テレビやパソコンでの作業は30分に1回はリラックスして遠くを見る。
- パソコンのディスプレイから40~70センチは目を離す。
- パソコンやテレビを見る時は、まばたきを多めにする。
- ノートを取るときは姿勢を良くしてノートから30センチは目を離す。
- 視力の状態をときどきチェックする。



## CL(コンタクト)は清潔ですか?

CL(コンタクト)を不潔な手で触ったり、消毒しないでおくとレンズケース内に病原菌が繁殖し、装用時に病原菌が眼内に入ってしまい、角膜が濁る角膜感染症を起こすことがあります。CLはレンズだけでなくレンズケースも清潔に保つことが大切です。

コンタクトレンズを装用している人は、定期的な検診を必ず受けましょう。