

# 保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室  
平成25年10月3日



私 早朝に花を  
も やりたい  
や りたい  
り たい  
たい おれ  
たい ば  
そ っ  
っ と  
と 言  
言 い  
い 来  
来 る  
る が

## 服装をこまめに調節しよう！

朝夕の気温がグッと下がってきました。衣替えの時期です。天気が良いと日中はまだまだ暑いときもあります。その日の気象情報などを確認して、こまめに服装を調節して体調を崩さないように気をつけましょう。

9月の一時期多かった体調不良の人も少なくなりました。このところ、校内のあちこちから元気な歌声が聞こえて来るようになり、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見えます。みんなで協力して素晴らしい合唱コンクールにしましょう。

## 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** (文部科学省統計)

平成14年度 49.07% → 平成24年度 54.38% (+5.31)

**森中は微妙に減少!** 平成17年度と平成25年度の比較 (森中統計)

平成17年度 47.3% → 平成25年度 47.0% (-0.3)

### < 物を見るメカニズム >

眼球内の毛様体筋が緊張したり、弛緩して水晶体の厚さを調節して物を見ています。

## あなたの目を守る、3つの習慣

### ①時々、遠くを眺める

長い時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。ときどき、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張をゆるめることができます。近くを見続ける作業を1時間続けたら、10～15分間ぐらい遠くを眺めて、目を休めるとよいでしょう。

### ②しっかり睡眠をとる

目は、起きている間ずっと、そこからの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間を十分にとることが必要です。目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要なのです。

### ③きちんと食事をとる

ビタミンA：光を感じる物質を作るのを助ける。ビタミンB1：視神経の働きを助ける。ビタミンB2：疲労回復に役立つ。ビタミンB6：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。ビタミンB12：目の調節機能を助ける。ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。ダイエットや偏食をすると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなります。