

ほけんだより10月



令和5年10月2日
京都市立西賀茂中学校
保健室

朝晩は涼しい日も増えてきて、やっと秋らしく過ごしやすいなと感じることが増えました。

しかし、定期テストが終わったと思えば、学校行事や1・2年生は部活動で新人戦、3年生は進路に向けてなどまだまだ忙しい日が続いているのではないでしょうか。みなさん毎日元気よく過ごせていますか？

先日、新型コロナウイルス感染症と、インフルエンザの同時感染が増えていると報道されていました。一時期に比べると流行が治まりつつあっても、菌は身近にいるのだと改めて気づかされました。自分の体調がいつもと違うと思う場合は、早めに休むことや、少しゆっくりするなど、体も心も休養する時間を作れたらよいですね。



みなさんは家でゲームやスマートフォンをみたり、学校の授業でもGIGA端末を使用したりするなど、電子機器を使う機会がかなり多いのではないかと思います。目の疲れがたまると眼精疲労と呼ばれ、頭痛やドライアイなどの原因の1つになるとも言われています。これらを予防するために、最低でも1～2時間に1度は目を休めたり、お風呂などで目を温めて筋肉の緊張をほぐしたり、ストレッチなどして目の疲労を軽減できるとよいですね。

9月に視力検査を実施しました。再検査後、対象の生徒にはお知らせを配布します。用紙を受け取られたら、医療機関やかかりつけ医に相談するなどし、結果を受診報告書にてお知らせください。

お知らせをもらっていないなくても、見え方が気になる場合は早めに眼科受診をお勧めします。

やってみよう めのストレッチ

ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

① 左右交互にウインク 10~20回

② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く 3回

③ 右眉を見る→左眉を見る 各3秒

④ 右頬を見る→左頬を見る 各3秒

⑤ 右耳を見る→左耳を見る 各3秒

⑥ ゆっくりと眼球を回す 右回り→左回り 各2~3周

⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

point 肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。



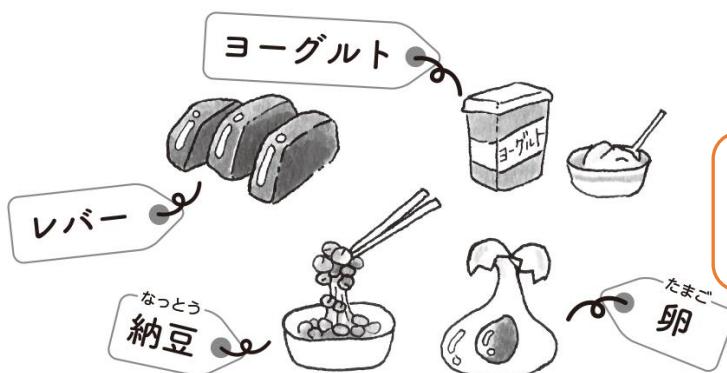
目に良い食べ物を食べよう

自分たちにできることで目の働きを助けるためには、食事も重要な要素の1つです。例としていくつかの食材となぜ目に良いかを挙げています。



涙を作る時に活躍するビタミンAが豊富です

視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB1が豊富です



目の充血や疲れを回復するビタミンB2が豊富です

色覚について

友達と同じ写真をみていて、青と緑の中間くらいの色を「これは青色だ」「いや、これは緑に見えるよ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうしてでしょうか？



人は物を見る時に目の網膜にある錐体細胞^{すいたいさいいぼう}というものが色を感じとっています。錐体細胞は赤の担当、緑の担当、青の担当に分かれています。それぞれ担当の色の数は人によって少しずつ違っているので、色の見え方にも個人差があるといわれています。

1年生は希望者に色覚検査を行います。2年生、3年生でも色の見え方が気になるなど心配なことがあります。いつでも色覚検査を受けることができますので、保健室までお知らせください。