

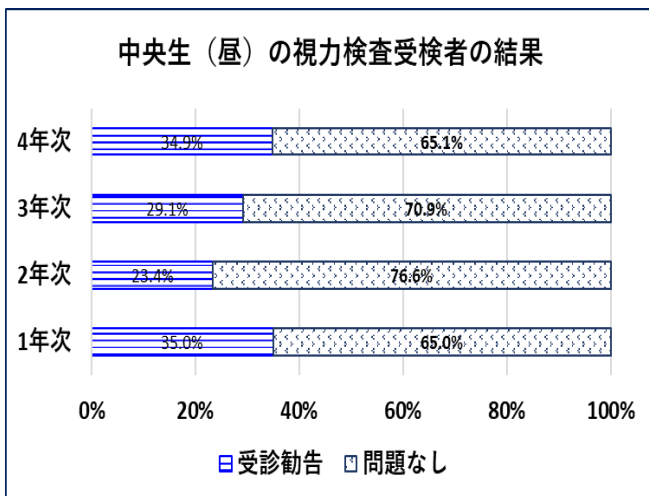
ほけんだより 10月

名古屋市立中央高等学校
昼間定時制保健室
2022年10月

テストも終わり、秋が少しずつ深まってきました。食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…皆さんはどんな秋を過ごしますか？ 過ごしやすい時期です。秋を楽しみましょう。



目は心の窓・・・大切にしていね



春の視力検査の結果、片目でもC以下の人には受診のお勧めの紙を渡しています。右のグラフで示すように、どの年次も3分の1程度の人が受診の必要な状態でした。C以下では後ろの席から黒板が見えにくい視力です。秋の夕暮れ時は暗くなるのが早く、見えにくい状態だと安全面でも心配です。受診を勧められた人は眼科で診てもらいましょう。

受診した結果は保健室に提出してください。

スポーツや学習能力の向上には目も関係する！！

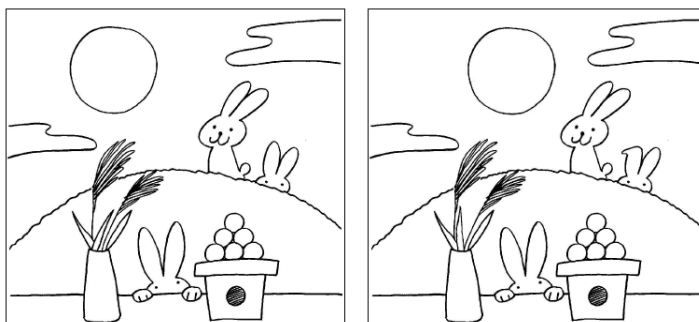
視力だけではなく、「それが何であるかを理解する能力」＝「視覚（ビジョン）」を鍛えることは、空間の距離感をつかんだり、文章を読む時に文字をしっかりと目でとらえたりする力となり、運動能力や学習能力を高めることにつながります。視覚トレーニングの例を紹介します。チャレンジしてみましょう。



新聞や雑誌の1ページから、あらかじめ決めた文字や言葉を30秒でできるだけ多く見つけます。

違いはどこ？

左の2枚の絵の中に3つ違うところがあるよ。見つけてみよう。



○×ゲーム

難しいけどおもしろい、書かない○×ゲーム

二人一組で、9個のマスを口頭で埋めます。例えば「中央の左に×」「右上に○」など。

ドライアイ？涙を取りもどそう大作戦！



涙は1日に20～30滴分が出て、常に目の表面を覆っています。スマホやタブレットを長時間使っていると、まばたきの回数が減って、涙の分泌が減り、ドライアイの状態になりがちです。



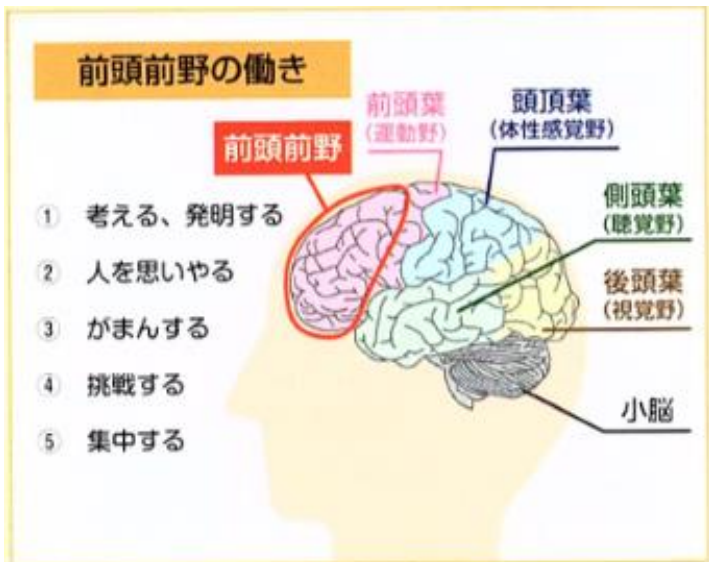
涙がでるのは、なんのため??



- ドライアイの症状
- 目が疲れる
 - 目が乾いた感じがする
 - ものがかすんで見える
 - 目に不快感がある
 - 目が痛い・ゴロゴロする
 - 目が赤い
 - 目が重たい感じがする
 - 涙が出る
 - 目がかゆい
 - 光がまぶしい
 - 目やにができる

ドライアイを改善させるには・・・ ※下の方法を試しても良くならない時は眼科受診を

<p>まばたきの回数を増やす</p> <p>目が乾燥したら意識してしっかりとまぶたを閉じたまばたきを繰り返そう</p>	<p>温める</p> <p>10分ほど蒸したタオルで温めるとマイボーム腺の詰まりがとれるよ</p>
<p>ビタミンAを含む食べ物</p> <p>目にうるおいを与え、涙を目の表面に安定させるよ</p>	<p>スマホの利用はほどほどに</p> <p>帰宅したらコンタクトからメガネに替えよう 目の表面に酸素が直接接触する時間を作ろう</p>



スマホやゲームのやり過ぎと脳への影響

脳には左記のように前頭前野という社会性や理性を司る部分があります。スマホやゲームなどの使い過ぎは、前頭前野の働きを悪くし、脳に影響を及ぼします。

予防するポイントは

- ★ 夜間はやらない
 - ★ 時々数日以上デジタルから離れる。
 - ★ まずいと感じたら止める
- 依存症の状態にならないようにしましょう！

教室掲示