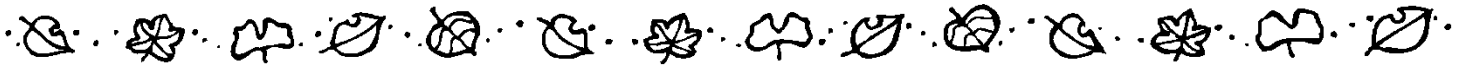


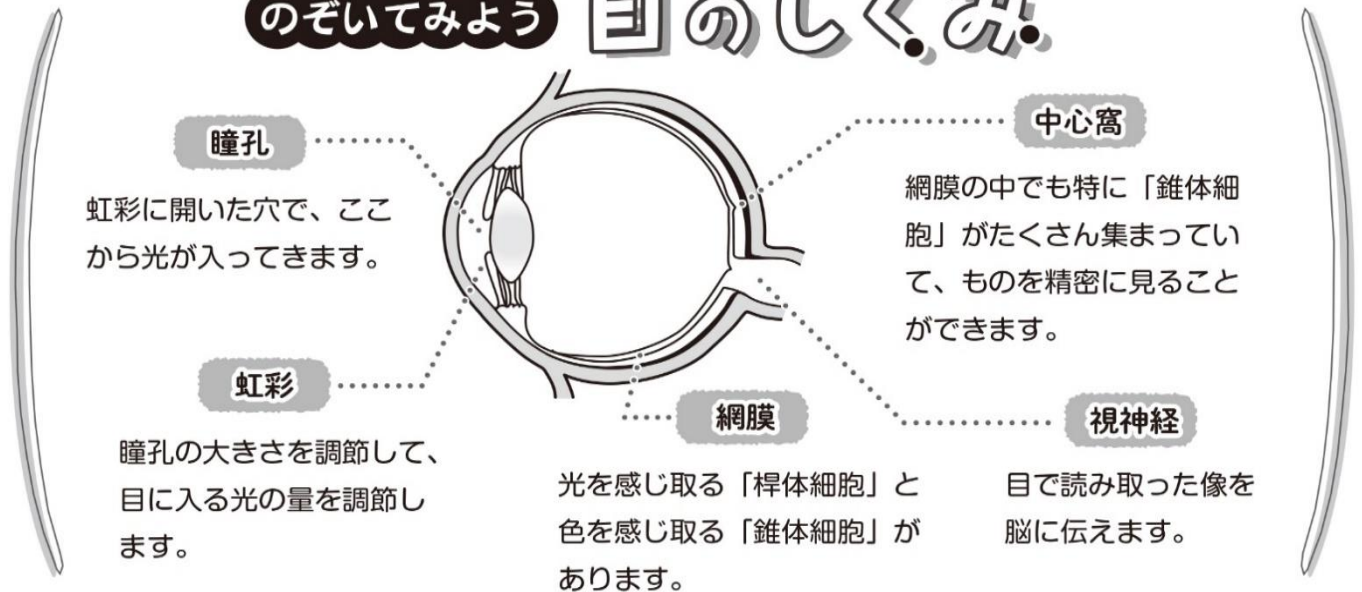


過ごしやすい日が続いていますが、朝夕の寒暖差から体調を崩しやすい時期でもあります。服装を調節して風邪や体調不良を予防していきましょう。

皆さんは10月10日が目の愛護デーということを知っていますか。今回の保健便りでは、目に関する情報を載せました。ぜひ参考にしてください。いつまでも健康な目でいられるようにしましょう(^_-)☆視力検査の結果のお知らせをもらったけれどそのまま…という人は、病院を受診しましょう。



のぞいてみよう 目のしくみ



涙がでるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける

目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。



感染を防ぐ

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には細菌の感染を防ぐ殺菌作用もあります。



目の乾燥を防ぐ

目の表面をうるおして、刺激から目をまもっています。



目の表面の傷を治す

涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。



目の表面を滑らかにする

目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。



あなたの「きき目」はどっち？

みなさんは「右ききですか？ 左ききですか？」と聞かれたら手や腕、もしくは足のことだと思いかもかもしれません。でも、他にも『右きき』『左きき』と区別されるものがあります。それが目です。

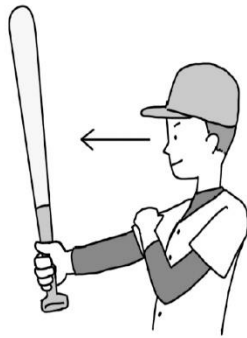
私たちはふだん、とくに意識はしていませんが、よく使うほうが「きき目」。もう片方の目で補いながら立体的にもものを見ているのです。

■きき目の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②見続けながら、見ているものを指さす。
- ③その状態で、目を片方ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方の目ではしっかりさしているように見えますが、もう片方の目では少しずれたところをさしているように見えます。この『しっかりさしているように見える目』がきき目です。ちなみに、スポーツなどでは、意識したうえできき目を使う場合もあるそうですよ。



やってみよう セルフチェック

Check✓

- 気がつくとテレビや本に近づいている
- 首をかしげたほうが見やすい
- 片目を閉じてものを見ている
- 光をまぶしく感じる

それ、もしかしたら視力低下のサインかも…

汚れた手で目をこすらないで！



手を洗わずに目をこすると、バイキンが入って病気になることも…。

ものもらい

まぶたが腫れて目やにが出ます。赤くなったりがゆみも出ます。

結膜炎

白目が赤く充血します。感染のほか、アレルギーで起こることも。



予防には手洗いが一番。また、むやみに目をこすらないようにしましょう。

1年生・11組を対象に

～道徳（生命）・保健指導講演会を開催しました～

助産師の清水ユカリ先生をお招きして、命の大切さや性についてお話を伺いました。また、事前アンケートを元に、思春期特有の悩みや疑問にお答えいただきました。道徳（生命）・保健指導講演会で学んだことを忘れずに、自分も周りの人も大切にできる人になりましょう。

【感想】

- ・不安に思うことが少しあったけど、みんな同じことを思っていることを知って、私だけじゃないんだなと感じました。私はまだ好きな人はいないけれど、もしできたら今日のことを思い出したいです。
- ・男女交際をしていくときに、今それはすべきことなのかを考えて行動し、命をつないでいきたいです。
- ・一人の命はどれだけ重いのか、また、親にどれだけ大切に育てられたのかがよくわかりました。性に関しての“なぜそうなのか”ということが知れたいい機会でした。
- ・出産からその子が成人するまでしっかり育てる覚悟がないのに性交はしないほうがいいと思いました。そして、僕たちはその覚悟や出産の痛みなどがあって生まれてきたことを知り、しっかり生きなければいけないなと思いました。

