安堵中学校
保健室　No.7
2021/10/4

体育大会お疲れさまでした

みんなが感染対策を頑張ってくれたからこそ無事に終えることができました。競技や応援、係の仕事にそれぞれが一生懸命動く姿はとてもかっこよかったです。
今月は中間テストと安中祭があります。引き続き感染症対策をしながらになりますが普段の勉強や練習の成果が発揮できるようベストを尽くしましょう。
さて今月は「目」についてお話していこうと思います
タブレットが配布されこれから授業でもどんどん活用されます。そこで心配なのが目の疲れによる視力低下です。正しい使い方を心がけて、目を守りながら新しい学びを楽しみましょう！！

ではまず目の構造からみていきましょう

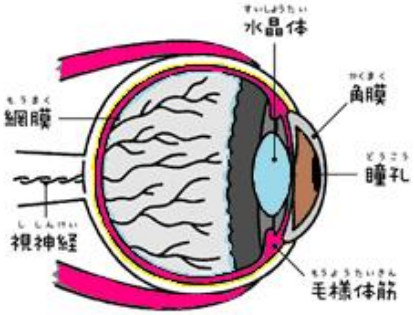
瞳孔　黒目の部分。カメラの絞りのように開閉することで入る光の量を調節する。明るい時は小さく暗い時は大きくなる。

水晶体　カメラのレンズのようにピント調節の役割がある。近くを見るときは厚くなり遠くを見るときは薄くなる。

角膜　目に光を入れる入口の役割と水晶体と一緒にピントを調節の役割。

毛様体筋　水晶体の厚みを変えるための筋肉。

視神経　眼から入った情報を脳に伝える。

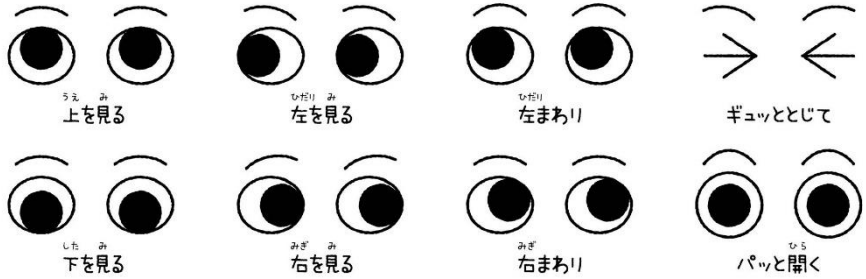


なぜ画面の見過ぎで視力が落ちてしまうのでしょう？

いろいろな説がありますが一般的には近くで画面をみつづけることによって「毛様体筋」が緊張し固まってしまうことで起こるといわれています。筋肉が固まってしまうと水晶体の厚みを変えることができずピントがあわせづらくなってしまうのです

一度失った視力を戻すのは難しい！スマートフォンやパソコンなどを使うときは、こまめな休憩と画面に近づきすぎないことを心がけましょう！
また筋肉をほぐすにはストレッチも効果的！！
下のイラストのようにLet‘ｓストレッチ(^^♪

目の疲れに！Let’ｓストレッチ



こんな薬飲み方していませんか？

薬は医師や薬剤師が病気やけがを治すためのサポートができるように出してくれます！間違った使い方をするとかえって体調が悪くなることも…

スクールカウンセラーに相談してみませんか？

10月の来校日は
8日(金)・29日(金)

予約は担任の先生か、保健室安東まで声をかけてください。
保護者の方も受けられますので学校までご連絡ください。
TEL　0743-57-2028