

ほけんだより

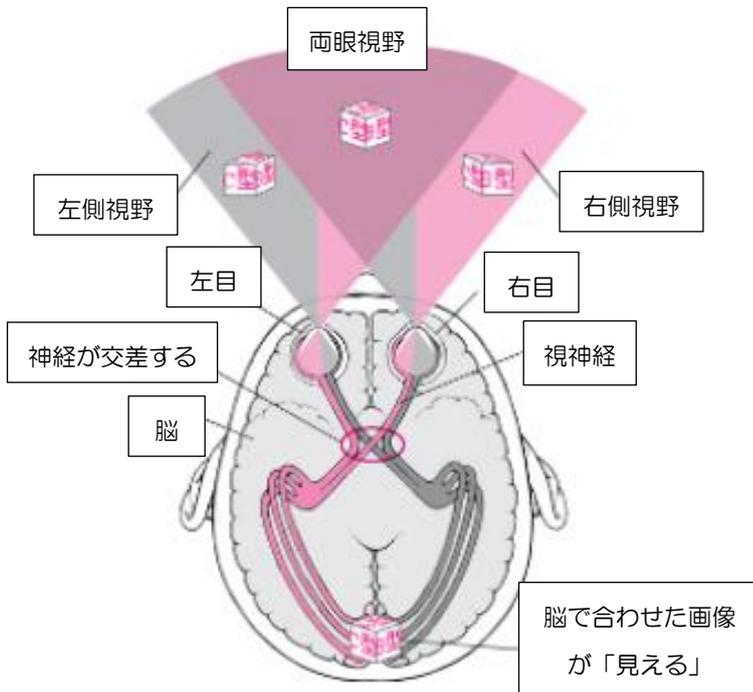


令和6年 10月1日発行
一宮市立北方中学校
第6号
(裏面もご覧ください)

酷暑が和らぎ、秋めいてきました。体育祭の練習が本格的に始まります。毎日水筒を持ってきましょう。また、準備運動をしっかり行い、けがをしないよう十分気を付けましょう！

10月10日は目の愛護デー

私たちは、何か物を見るときに右目と左目を使います。それぞれの目で見えた情報は、神経に沿って脳の後ろ側へと伝わります。このとき、目からの神経は2つに分かれ、右側、左側から来た神経のうち半分ずつが、交差して脳へつながっています。このため、脳の右側は、両目の左側視野からの情報を受け取り、脳の左側は両方の神経から視野の右側の情報を受け取ります。脳は、それぞれの目から受け取る情報を合わせて、完全な画像にします。この働きによって、奥行きが分かるようになっています。



「秋の視力検査」があります！



各教室で視力検査を行います。今まで視力がAだった人も急に低下していることがあります。最近黒板が見えにくいな…という人は特に注意して検査を受けるようにしましょう。検査実施日には、めがねやコンタクトレンズを忘れずに持ってきましょう！

目薬を使うとき

これはNGです



こんなことありませんか？

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう



くなくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を



には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができてやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

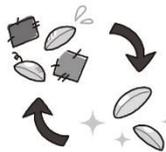
こんな使い方は絶対NG！



ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守っていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

当てはまれば
ドライアイかも？

生活編

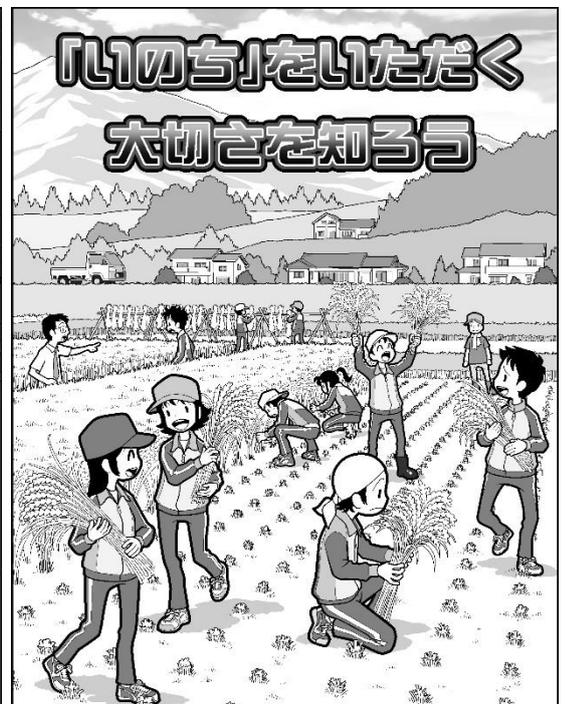
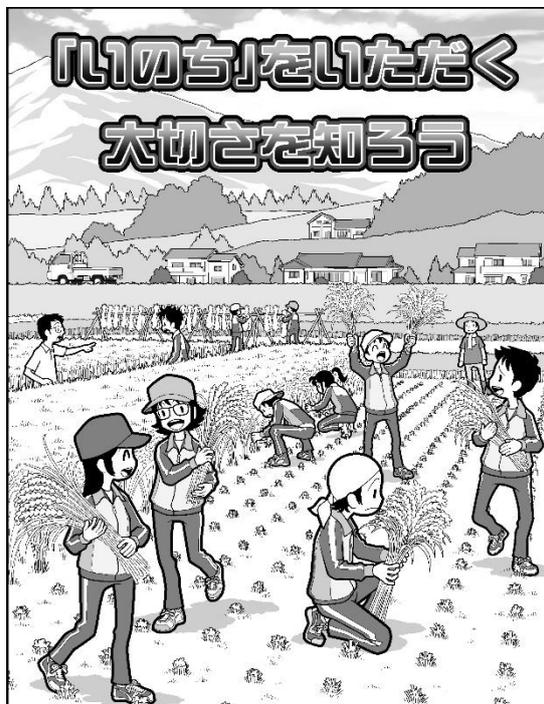
- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

こんな人はなりやすい！

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする



Challenge！！

7つのまちがいを
探そう！

答えは保健室前に
貼ってあるよ