

保健だより

# 輝け



令和3年10月8日 10月号  
一宮市立大和中学校



過ごしやすい季節になりました。しかし、日中の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候に合わせて、上着を調節するなど体調管理に努めましょう。

## 10月10日「目の愛護デー」

### 目に優しい生活をしていますか？

目の仕組みは、カメラとよく似ています。眼球の前の方にはレンズの働きをする**水晶体**があり、フィルムにあたる場所には**網膜**があります。

主な働きは、

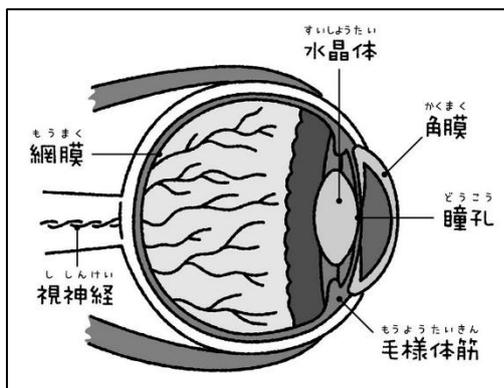
**水晶体**…ピントを合わせる、紫外線から守る

**網膜**…物を映して**視神経**を通じて脳に送る

**角膜**…水晶体を守る

**瞳孔**…目の中に入る光量の調節

**毛様体筋**…遠近調節

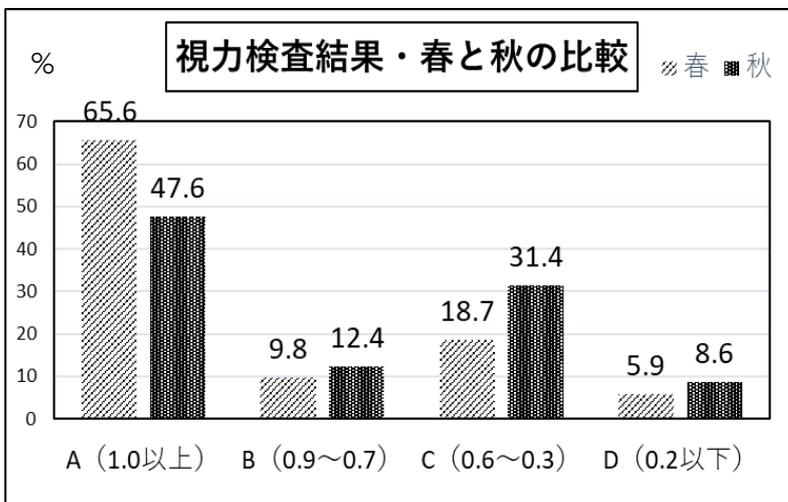


「目は口ほどに物を言う」というとおり、目は大変大切な器官で、目の動きによってはその人の印象もずいぶん違ってきます。目についての機能を知り、目をいたわり、目に優しい生活習慣を心がけましょう。

## 10月の保健目標「目の健康について考えよう」

9月に秋の視力検査を全員行いました。秋の視力検査については、矯正視力の人は裸眼視力の測定は省きました。グラフは、矯正視力と裸眼視力で、左右の視力の悪い方の統計です。例えば裸眼視力(A)(B)であれば、Bの人数に含まれています。

春の視力検査時と比較して裸眼視力・矯正視力B以下の人が増加し、Aの人が減少していることがわかります。みなさん、携帯電話やタブレット、ゲームの使い方はよいでしょうか。見直してみましょう



「視力検査結果のお知らせ」をもらった人は受診しましょう！

# ストレートネックにご注意を

本来、首の頸椎は緩やかなアーチ状になっていますが、長時間のデスクワークやスマホの見過ぎなどが原因で頸椎のアーチが失われ、まっすぐになってしまうことを、「ストレートネック」といいます。肩こりや頭痛など、身体の様々な不調をもたらします。



## 【正常な状態】

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



## 【ストレートネック】！

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などになりやすい。

## ★簡単にチェックしてみましょう★

- チェック方法** 壁にお尻と背中をつけて立ってください。次の4か所が自然と壁についているか確認しましょう。

後頭部     肩甲骨     お尻     かかと

自然にできていれば、大丈夫です。後頭部が壁から浮いていたり、無理をしなないとくっつかなかったりする場合は、ストレートネックになっている可能性が高いです。

### ●**予防法**

- ①スマホの長時間使用を控える。(1時間使用後、10分休むなど)
- ②同じ姿勢を続けない。
- ③いすの座り方に気をつける(骨盤を立てて座る、足は地面につける、猫背にならない)
- ④枕の高さを見直す(高すぎない)
- ⑤首を前後左右にゆっくり回すストレッチをする。

10月10日は目の愛護デー！

明るい部屋で

30cm以上  
離そう

1時間くらい近くを見続けたら  
10分は遠くを見よう

短時間に！  
タブレットも  
スマホも

目に優しい  
生活習慣を

移動中はまわりの景色も  
楽しんで

定期的に眼科医の  
指導を受けよう