

ほけんだより 10月

令和8年 10月2日
燕市立小池中学校
保健室

体育祭が終わり10月になりました。10月10日は目の愛護デーです。目の事について普段考えることはありますか？見えているのが当たり前ですが、もし目が見えなくなったら…と考えると目を大事にしないで！と思いませんか？近視が進行することで、将来の目の病気、更には失明につながることもあります…。普段から目を大切にして過ごしましょう。

10月10日の愛護デー♡大切な目、普段からアイしてあげてね♡

♡ 積極的に休息を ♡

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげるよう心掛けてみてください。



疲れ目に効くツボ

なみだの働き

目のゴミを洗い流す

目の乾燥を防ぐ

酸素や栄養素を
目に運ぶ



「メガネ・コンタクトレンズ」度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っているとピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。



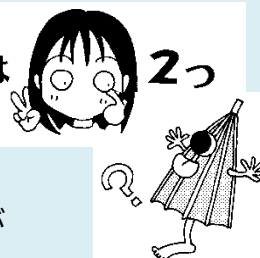
コンタクトレンズを使っている人は、その使い方・洗浄・保存など特に正確なケアを心掛けましょう。

目はなぜ2つあるのでしょうか？それは遠近感を得るためです。片目では物の色や形は分かっていても、物の奥行きや場所などを正確に見分けることができないのです。

例えば片目に眼帯をしていると、遠近感が分かりづらく、階段を下りるのが恐くなります。同じものを見たときでも、右目で見たのと左目で見たのでは、位置が少しずつ違う別々の像が映っています。

この2つの像が神経を通して脳に伝わると、脳の働きで2つを重ね合わせ1つの像にします。これによって遠近感が得られ、物が立体的に見えるのです。

なぜ目は2つ



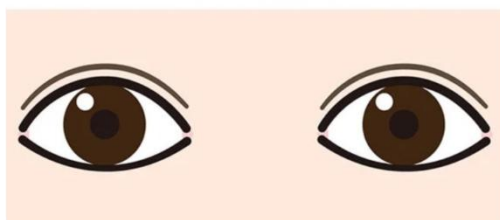
デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

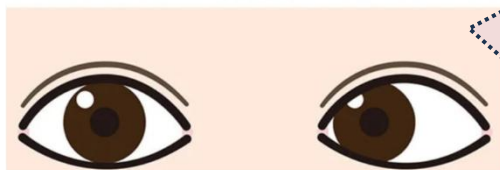
「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」「ドライアイ」などに繋がります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。



正常な目の位置



内斜視



スマホ内斜視では片方の目が内側を向いたまま戻りにくくなり、両目の視線がズれてしまいます。このため目のピントが合いづらくなり、物が二重に見えるなどの症状が生じます

あなたの、
疲れていませんか？



2年生で希望者に色覚検査を行っています。

春の希望調査を行った2年生で色覚検査を行っています。

色覚検査とは？⇒目がある特定の色をどのように感じ取っているか調べるための検査です。

「色覚異常」や「色覚特性」とは？⇒名前に「異常」とついているため、「色が全く見えないの？」「目が悪いこと？」と誤解されがちですが、そうではありません。「特定の色と色の組み合わせが似て見えたり、区別しにくくなったりする」ことがあります。ほとんどの場合、全ての色がモノクロに見えるわけではなく、鮮やかな赤や緑の単色なら問題なく見分けることができます。「混ざり合った色」や「薄い色・暗い色」になったときに区別が付きにくくなるのが特徴です。

よくある見分けにくい
色の組み合わせ

「赤」と「緑」
「ピンク」と「グレー」
「緑」と「茶色」
「青」と「紫」など

10月15日 /
世界手洗いの日



10月15日は「世界手洗いの日」です。今期はインフルエンザの流行が例年よりも早く始まっています。市内では9月にインフルエンザにより学級閉鎖となった学校もあります。感染症の予防には手洗いです！普段から丁寧な手洗いを心掛けましょう！