

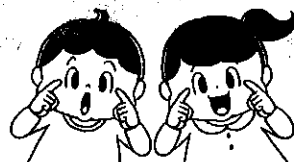


10月号 R7.9.30

銚子西中 保健室

ものの見え方に関わっているのは目だけではありません。例えば、今読んでいる文字は、文字を知らない人からすると紙ににじんだインクのしみに見えるかもしれません。いわゆる顔文字を顔と認識できるのも人間だけでしょう。目で得た情報は視神経を通して脳に送られ、脳で処理されて初めて意味のあるものとして「見る」ことができるのです。皆さんも様々なものを見たときに、体の仕組みの不思議を楽しんでみてください。

10月10日は 目の愛護デー



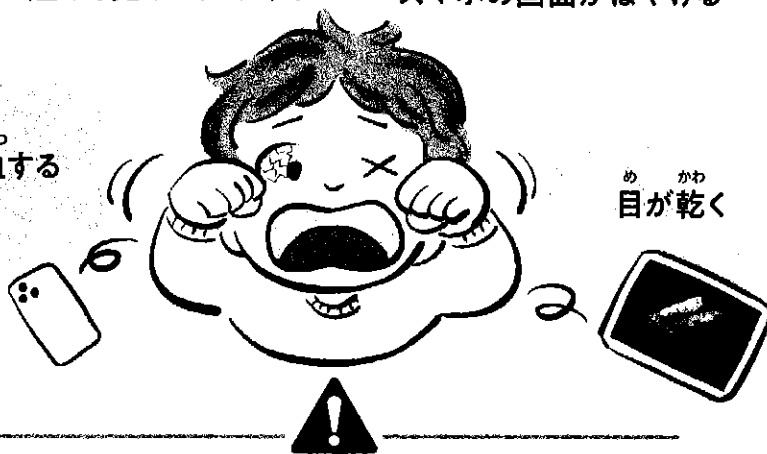
スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。

スマホを見た後
遠くを見るとぼやける

夕方になると
スマホの画面がぼやける

目が充血する

目が乾く



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

10月の保健行事

日（曜）	項 目	実施学年	内 容
14日（火）	心電図検査	1年生	心臓の鼓動を調べ、その乱れから、心臓のさまざまな病気を見つけます。

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

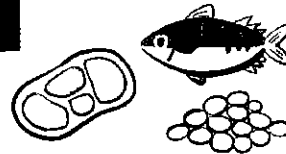
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



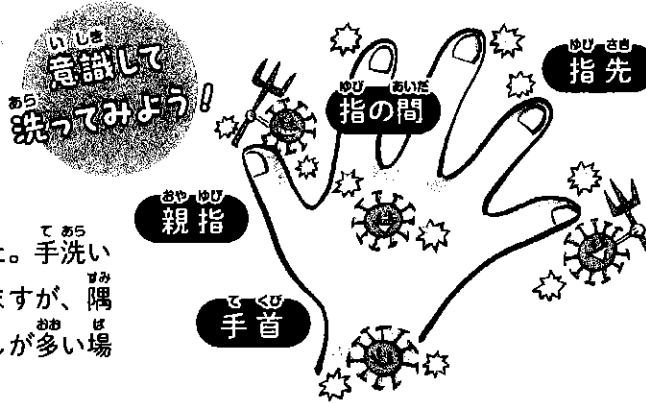
ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることあります。



隅々まで洗ってきれいな手

風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。



悩みがあったら相談してね ～電話相談～

○24時間子供 SOS ダイヤル（全国共通） ☎0120-0-78310

○千葉県子どもと親のサポートセンター（24時間） ☎0120-415-446

○千葉いのちの電話（24時間） ☎043-227-3900