

新学期がスタートして、1か月がたちました。新しいクラスや友達、先生に慣れてきたころでしょうか。

5月は、4月からの緊張やストレスが体の不調につながりやすい時期ですので、体調の自己管理をしっかりとってください。

5月の保健目標は「健康な体をつくろう」です。「健康な体づくり」ために、自分はどんなことができるか考えてみましょう。たとえば、「睡眠をしっかりとる」「朝ごはんをしっかりと食べてくる」などがありますね。

生活を見直し、より健康を意識した生活を送るようにしましょう。

< 4月の視力検査の結果 >

検査人数 879人

	両眼 A A	低視力 (片眼でもB以下、低いほうで提示)		
		B	C	D
1年	184	62	39	16
2年	163	58	56	8
3年	156	65	55	17
合計	503	185	150	41

879人中、低視力(B以下)だった人は376人(42.8%)でした。

そのうちCやDの人は合わせて、約200人近くいました。

低視力は学校生活に支障(黒板が見にくかったりけがにつながったり)がありますので眼科に受診して、適正な視力が出るようにしてください。

目の構造は右のようになっています。理解をしておきましょう。

例えば、「目の酷使」を続けると、ピントを合わせるための毛様体が緊張し続けて近視につながります。

目の打ぼくをすると映像を映し出す網膜はく離や出血などの心配があります

角膜は、「黒目」のことで、目の表面にあり、傷がつきやすいです。

目をこする行為はよくありません。

コンタクトも注意が必要です。(レンズの汚れや酸素不足で角膜を傷つけます。)

毛様体

この中に毛様体筋があり、その毛様体筋が収縮することで水晶体の厚みが変わり、水晶体のピントを合わせることができる。

硝子体

目の内部にある透明なゼリー状の組織で、網膜への光の通り道。目の形を保ちながら、クッションの役割を果たす。

網膜

映像が焼きつけられるフィルムのような役割を果たす、薄い透明な膜。視神経につながっていて、ここに映った映像が脳の視覚中枢に送られる。

角膜

虹彩と水晶体をおおうように湾曲した透明な膜。外からの光がまずここで大きく屈折されて水晶体に進む。

水晶体

入ってきた光を屈折させ、焦点距離を調節してピントを合わせることで網膜に像を結ぶ、レンズのような役割。主にタンパク質と水できている、凸レンズの形をしている。

瞳孔

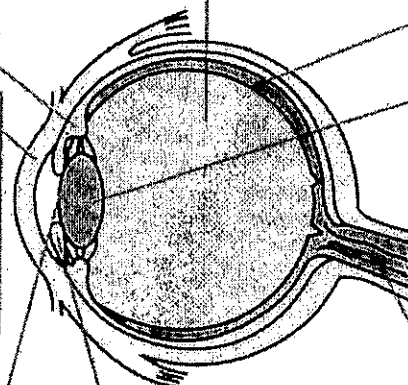
黒目のまん中の「瞳」の部分。外から入ってくる光の強弱によって大きさが変わる。

虹彩

瞳孔を囲むこの部分が伸び縮みすることで、瞳孔の大きさが変わり、目に入る光の量が調節される。カメラの絞りの役割。

視神経

網膜に映し出された映像の情報を、脳へ伝達する神経。



メガネやコンタクト使用上の注意点！

メガネは自分の目に合ったものをかけましょう。矯正が強すぎると眼球がその分の調節をしなくてはならず目の緊張状態が続きます。また、弱すぎても同じで、けがの原因（よく見えない）になります。

コンタクトレンズはきまりを守って使用することが大切で、向いている人と向いていない人がいます。あなたはどちらなのかチェックしてみましょう。

コンタクトに向いている人

- ①強度の近視の人
- ②左右の視力の差が大きい人
- ③乱視の人
- ④激しいスポーツをする人

コンタクトに向いていない人

- ①角膜や結膜に病気がある人
- ②ドライアイの人(目の乾きやすい人)
- ③正しい手入れを続ける自信のない人
- ④目の異常に対して鈍感な人

5月の健康診断日程

- 5/8 (月) 内科検診 1年1組～5組 ・尿検査2回目(前回未提出者・2次該当生徒)
- 5/9 (火) 内科検診 1年6組～9組
- 5/10 (水) 耳鼻科検診 3年(該当生徒)
- 5/11 (木) 歯科健診 3年1組～4組
- 5/18 (木) 歯科健診 3年5組～8組
- 5/24 (水) 耳鼻科検診 2年
- 5/31 (水) 耳鼻科検診 1年



まだまだ続きます

簡単に実践、リラックス法！

手軽にできるストレッチをしてみよう

両手を組んで上に伸ばしながら、胸を張る。



首・肩の力を抜き、首をゆっくりとまわす。

腰を伸ばす。からだを後ろにひねり、背もたれをつかむ。



呼吸は自然に、次の各部をゆっくり伸ばしましょう。痛くなるまで伸ばさないように。

たくさん笑ってストレス解消
 笑いには、病気と闘う免疫力をあげるという研究結果があります。学校でも家庭でも大きな声で「ワハハ！」と笑ってみましょう。リラックスとストレス解消！さらに免疫力UPで効果抜群です。

