



鬼石中学校

保健室

No.8 R7.10.8



物の見え方に関わっているのは目だけではありません。たとえば、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って脳に送られ、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。みな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月の保健給食目標



目を大切にしよう

私たちの周りで作られている食べ物を知ろう



『ぐっすり睡眠』できていますか？できるところから少しづつ、

快眠生活を進めていきましょう♪



- ① 昨夜はぐっすり眠れた
- ② 顔色はいつもと同じ
- ③ 体の調子はいつもと同じ  
(だるさや疲れは感じない)
- ④ 朝ごはんをおいしく食べた
- ⑤ うんちが出た

自分の健康を守るのは、誰でしょうか？ おうちの人？ それとも先生？ いいえ、自分の健康を守るのは、自分自身です。自分が元気かどうか、体の調子を知っておくために、毎朝、上の5つをチェックしましょう。

もし、気になることがあったら、原因を考えてみましょう。最近、夜更かししていませんか？ 栄養バランスのよい食事をきちんと食べていますか？ 体調不良にならないよう、生活リズムに気をつけましょう。

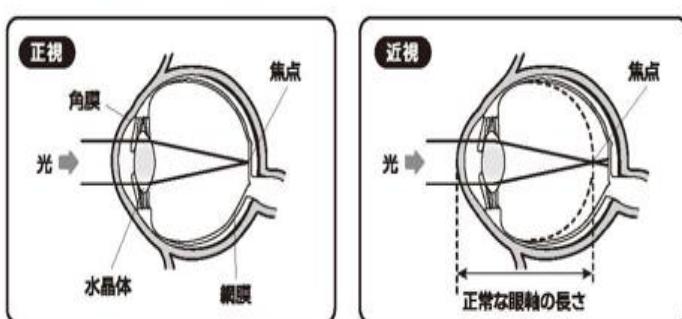
# ほんとは ちょっと 怖い!? 近視の話

「なんだか前より見えにくくなった」という人、最近多いのではないかでしょうか。中学生で近視の人は、なんと約60%と言われています。

## Q1 近視ってどういうこと？

### A 眼球が変形してピントが合わない状態

眼球は、カメラのような構造をしています。ものに光が反射すると、目はそれを色や形といった情報として取り入れます。カメラのレンズが黒目の部分で、フィルムにあたるのが目の奥にある網膜。本来は、目の中に入った光の情報は網膜の上で像を結びます。しかし近視の人は、眼球が橢円形に伸びてしまっています。網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になるのです。



…近視の人が多くなつた未来を想像してみよう…



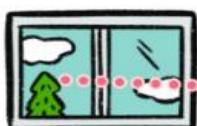
強い近視の人が増えたら、災害時や材料不足でメガネやコンタクトレンズが手に入らなくなつたときには、日常生活に大きな支障が出るでしょう。失明につながる病気にかかる人も増えていきます。今みなさんがスマホなどで当然のように行えていることも難しくなるかもしれません。

現代の生活スタイルは、かなり気をつけないと近視になつてしまう環境です。でも、日常生活である程度進行を食い止められるのです。一人ひとりの予防する意識が大切です。

### 家族で実践！

### め やす 目を休めよう

20分間、同じ姿勢でいられますか？疲れますよね？！目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器と上手にお付き合いしましょう。



20-20-20ルール

**20** 分  
ごとに

**20** 秒  
ほど

**20** フィート  
離れたところを見て  
やく6m

## Q2 近視の原因は？

### A 最近は環境が原因の近視が増えています

「遺伝」と「環境」の両方が関係しています。ただし、近年近視の人が増えているのは、環境（生活スタイル）による影響が大きいと言われています。スマホなどの使いすぎで近くを見るに一生懸命目の筋肉を使っていると、成長途中の目は眼球を変形させてピントを合わせるのを手伝おうとして、結果的に近視になつてしまうのです。



## Q3 近視を放置しているとどうなる？

### A 失明の原因となる病気のもとになることもあります

じつは、近視は万病のもと。近視が強くなると失明原因1位の「緑内障」になりやすくなったり、治療法のない「病的近視」に進んだりすることもあります。現代ではたくさん的人が近視になっていますが、「矯正して見ればいい」では済まないものもあるのです。



### 家族で実践！

### め やす 目を休めよう

20分間、同じ姿勢でいられますか？疲れますよね？！目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器と上手にお付き合いしましょう。

**10月10日は  
目の愛護デー**

