

10月10日は愛眼デー

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。

季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。過ごしやすい衣服を身につけるとともに、生地の風合いや色合いで、季節を楽しむ気持ちもあったのではないかでしょうか。

学校の中も、制服の衣替えで、一気に秋らしい雰囲気になりました。気温差の大きい時期なので、体調管理に気をつけて、充実した季節を過ごしましょう！！

栃木市立東陽中学校



こんなふうになっているんだ!!

見るしくみ

角膜
眼球のいちばん外側の
真ん中にある透明な膜。

瞳孔
黒目の真ん中の黒い部分。
光を通す穴になっています。

虹彩
黒目の中で、まわりの茶色
っぽい部分。

水晶体
光を集めレンズの役目をしています。

毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

網膜
眼球の内側の膜。
「見る」ために必要な
神経や細胞があります。

視神經
網膜に映し出された
情報を脳に送ります。

水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

近くを見るとき	遠くを見るとき
水晶体を厚くして、網膜に ピントを合わせます。	水晶体を薄くして、網膜に ピントを合わせます。

変化しながら見ています

近視のとき	遠視のとき
網膜の前にピントが合うので、 はっきり見えません。	網膜の後にピントが合うので、 はっきり見えません。

瞳孔の大きさは、明るさで変化します

ふつうのとき	明るいとき	暗いとき
瞳孔を大きくしたり、小さく したりして、取り込む光の量を 調節しています。		

目にやさしい
って、どんなこと?

見やすく、
目が疲れにくい.....>環境

光・照明 ●

照明器具の光が直接
目に入らないように

ノートや本に直射日光
が当たらないように

色 ●

緑色 Relax
目が
出で
います
強い色どうしの組み
合わせは、見ごらく、
目が疲れます。

●粘膜や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける.....>食べもの

目を守る

ビタミンA

- 粘膜を保護する

ビタミンC

- 毛細血管をじょうぶにする

目を助ける

ビタミンB群

- B₂: 目の細胞の再生を
うながす
- B₁, B₂: 視神経の働き
を助ける

アントシアニン

- 網膜の働きを助ける

うなぎ チーズ 緑黄色野菜

果物 ブロッコリー

豚肉 サバ 玄米 大豆

鶴 納豆 オリ

ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

疲れにくく、
疲れを回復しやすい.....>生活

目が疲れにくい
距離・姿勢 ●

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面

約30cm 2m以上

目が
出で
ています
顔を傾けて
字を書く。

長い時間、
画面を見続ける。
寝そべって
見る。

目の疲れを回復する
睡眠 ●

目と脳の両方を使って
「見て」います。

目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。

カラーコンタクトレンズ

カラーコンタクトレンズを使っていて、目に重い障害を起こす例が増えています。カラーコンタクトレンズは、レンズの品質が原因で、透明なコンタクトレンズより、目に障害を起こしやすいものがあることが分かっています*。どうしても、カラーコンタクトレンズを使いたいと考える人は、その特徴とリスクを理解して医師の処方のもとに購入し、正しく使いましょう。



*「カラーコンタクトレンズの安全性—カラコンの使用で目に障害も—」独立行政法人国民生活センター

TOPICS

話題のことば



今月はここに注意!!

疲れ目

疲れ目は、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日差しのところにいたときや睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起ります。

目は起きている間ずっと働いてくれているのですから、使ったら休ませることも忘れずに。



薬 正しく使っていますか？

10月17日～23日 薬と健康の週間

受け取るとき

■自分の状態を伝える

- ・何のために必要な薬か
 - ・現在の症状、状態
 - ・ほかに飲んでいる薬
 - ・食べ物や薬によるアレルギー …など。
- 薬について分からぬことを聞く
- ・飲み忘れたとき、どうするか
 - ・いっしょにあってはいけない食べもの・飲みもの
 - ・注意が必要な副作用
 - ・いつまで飲むか…など。
- 名前を確認



薬の名前を確かめましょう。また、医療機関の処方薬の場合、まちがいなく自分の薬がどうか、フルネームで確認しましょう。

飲むとき

■量

たくさん飲めば、よく効くというものではありません。説明書をよく読んで、必ず量を守って飲みましょう。

■タイミング

- ・食前：食事の30分前
- ・食後：食後30分以内
- ・食間：食事と食事の間

■飲み方

コップ1杯の水かぬるま湯で飲みます。お茶やジュース、牛乳、コーヒーなどで飲むと、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりする場合があります。



気をつけること

■貸し借りはダメ

一人ひとり体質が違うので、飲み慣れた薬が安全です。また、医療機関で処方された薬は、あなた専用のものですから、貸し借りをしてはいけません。以前処方された薬を、同じ症状だからといって自己判断で飲むのもやめましょう。

■見た目が似ている薬に注意

目薬と点鼻薬、液状の皮膚薬などは、見た目が似ているのでまちがえないように気をつけて。



■使用期限をチェック

薬にも使用期限があります。ときどき期限をチェックして、古い薬は処分しましょう。



