

おはねだより 10月

栃木市立東陽中学校

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、生地や風合いや色合いで、季節を楽しむ気持ちもあったのではないのでしょうか。

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！！



こんなふうになっているんだ!!

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
光を集める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。

視神経
網膜に映し出された情報を脳に送ります。

変化しながら見えています

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

水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

遠くを見るとき

水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

近視のとき

網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

遠視のとき

網膜の後ろ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
脳をリラックスする色です

強い色どうしの組み合わせは、見づらく、目が疲れます。

目にやさしい食べ物

貼膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける……→食べ物

目を守る

ビタミンA

●粘膜を保護する
うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC

●毛細血管をじょうぶにする
果物 ブロッコリー

目を助ける

ビタミンB群

●B₂: 目の細胞の再生をうながす
豚肉 サバ 玄米 大豆

●B₁, B₂: 視神経の働きを助ける
卵 納豆 のり

アントシアニン

●網膜の働きを助ける
ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

目にやさしい生活

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

●テレビの画面

約30cm 2m以上

目が痛い

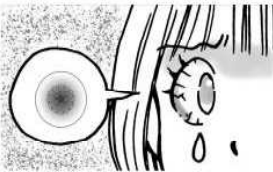
顔を傾けて字を書く。長い時間、画面を見続ける。寝そべって見る。

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ーカラコンの使用で目に障害もー」独立行政法人国民生活センター

TOPICS 話題のじよば



今月はここに
注意!!

疲れ目

疲れ目は、目の乾燥や充血^{じゅうけつ}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、強い日差しのある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こります。

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
- ・食べものや薬によるアレルギー …など。



■薬について分からないことを聞く

- ・飲み忘れたとき、どうするか
- ・いっしょにと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、まちがいをなく自分の薬かどうか、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杯の水が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。

■見た目の似ている薬に注意

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。



