

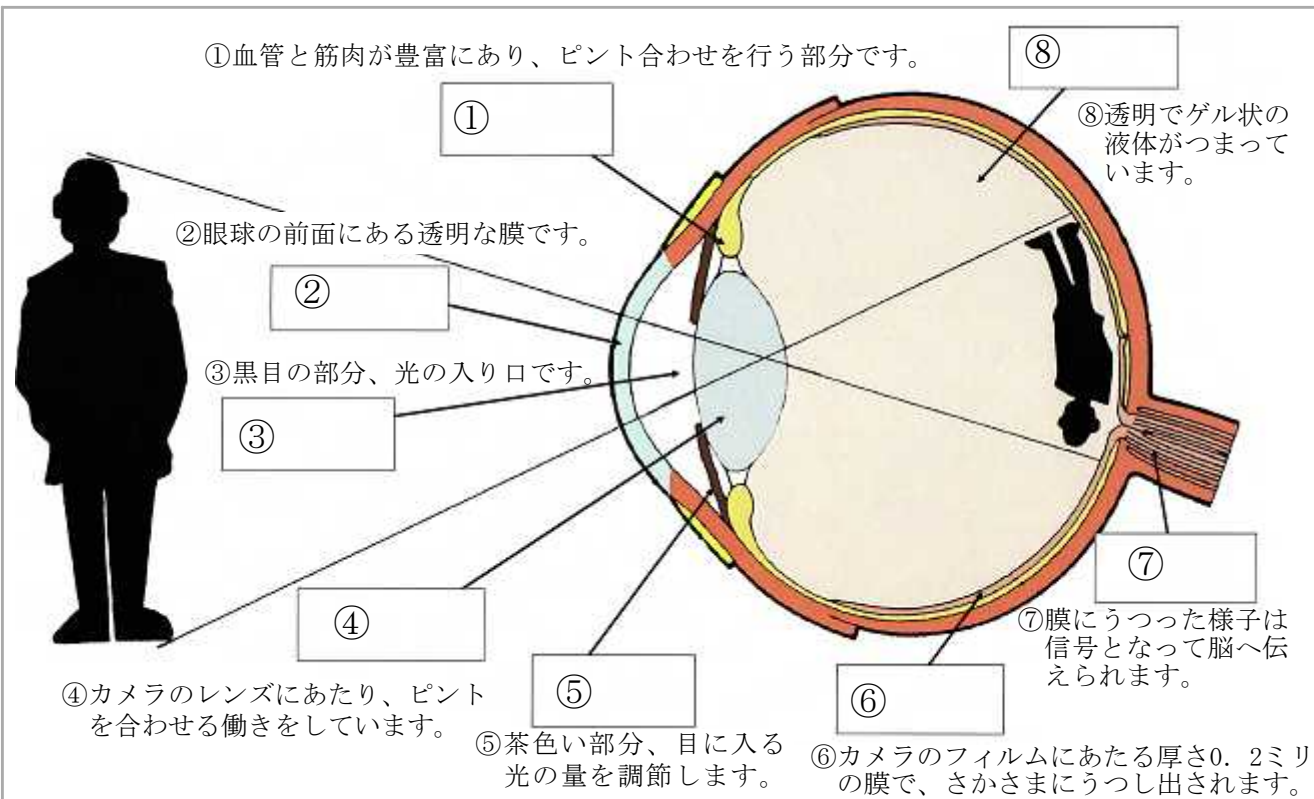
10月になっても日中は暑い日が続いています。突然の断水で不自由な生活を強いられ、ストレスフルで大変な毎日だったことと思います。体の調子を崩していませんか？そのことと合わせて、朝晩と日中の気温差が大きいので、よけいに体調を崩しがちです。少しずつ生活のペースを取り戻されることを願っています。令和3年度もちょうど半分が終わりました。後半は行事が盛り沢山です。体調に気をつけて充実した学校生活を送ることができるようにしましょうね。



各部分の働きについて説明しています。この働きを読んで目の各部分の名前を入れてみましょう。



①～⑧の名称は保健室前に掲示しています。



目に関するお話



10代でも老眼!?



スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると左図①が緊張したまま、こり固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。

スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることもあるようです。

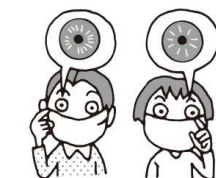
目に隠された情報とは？



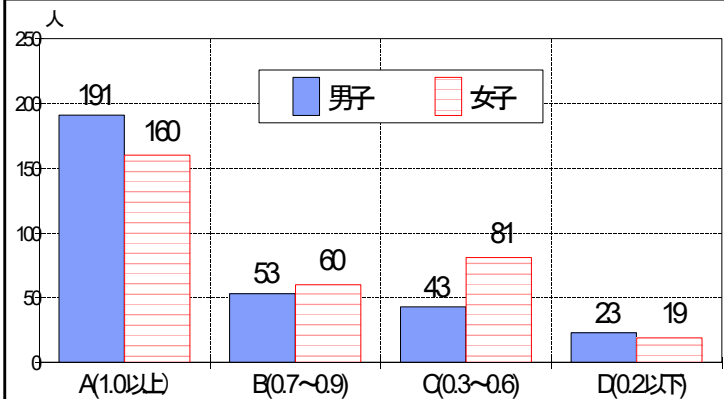
スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると、部屋の鍵が開く…なんてシーンを見たことありませんか？これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。

では、一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？鏡で少し、自分の目を見てください。真ん中の黒い丸の周りに、ドーナツ状の場所がありますね。これが左図⑤です。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？この模様は一人一人違って、その情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしても利用できるのです。これからもっと身近なシステムになっていくかも知れませんね。



4月の視力検査結果



視力検査の結果、矯正しても視力がB・C・Dだった人に視力手帳を配布し、眼科医の受診をお勧めしました。まだ受診していない人は、早めに診てもらい、視力手帳を保健室まで提出してください。

視力検査が必要な人は、いつでも保健室まで来てください。

IT眼症ってなんのこと？

スマホやゲームのしすぎで起こる目の病気やそれによって出てくる体の症状をIT(Information Technology)眼症と言います。



- 症状**
- ・ピントが合いづらい
 - ・二重に見える
 - ・まぶしい
 - ・目が重い
 - ・目や目の周りが痛い
 - ・目がかわく
 - ・目がちらつく
 - ・頭痛
 - ・肩こり
 - ・吐き気
 - ・イライラ
 - ・ねむれない

- 予防**
- ・画面を30cm以上離す。
 - ・遠くをぼんやりながめる時間を作る。
 - ・寝る1時間前には端末の使用をやめて、リラックスする時間を作る。