ほけんだより 10月

令和3年10月7日
山滝中学校
ほけんしつ

すっかり秋らしくなってきました。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養豊富な旬の食べ物を味わいましょう。

また、風が心地よく穏やかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めるのにも良い季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように、色々なことにチャレンジしてみましょう。

目の記事
てんこ盛り!

○や△にはなるけど、□にはならないもの、なーんだ？

答えは『目』

目を丸くする 驚いて目を大きく見開くこと
目を三角にする 怒って怖い目つきになること

他にも、点になったり置ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあります。

さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は、目から入っています。「脳の出張所」と言われるほど大切な器官ですが、起きている間ずっと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。

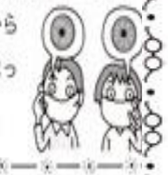
ちなみに…「目を四角にする」という表現はありませんが、目で物を見る働きのことを「視覚」と言いますよ。

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、なんていうシーンを見たことはありませんか？　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、自分の目を見てみてください。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。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？　虹彩の模様は一人ひとり違っていて、こ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、マスクをしていても利用できるので、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。



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て見え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。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。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。

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

一学期、視力検査の結果、受診が必要な人に「おたより」を渡しました。たくさんの人が眼科を受診してくれています。**まだの人は、至急、眼科を受診して結果を学校にお知らせください。**

また、「最近、黒板や教科書の字が見えにくい。」「目が疲れやすい。」「ぼやけて見える。」などの症状がある人は保健室に視力検査に来てください。

検査の結果、視力の低下など受診が必要と思われる場合は、早めに受診をしましょう。

コロナ ☆緊急事態宣言は解除されましたが・・・

令和3年4月に発出された緊急事態宣言、および蔓延防止等重点措置が9月30日にようやく全国的に解除されました。学校での生活も規制が緩和されました。しかし、コロナウイルス感染症はまだまだ注意が必要な状況には変わりなく、引き続き一人ひとりが感染予防を心がけることが大切です。

引き続き、「三つの密」を徹底的に避ける、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗いなどの手指衛生」をはじめとした基本的な感染対策を徹底してください。

～～内閣官房より「国民の皆さんにお伝えしたいことのポイント」より抜粋～～

日中は汗ばむこともありますが、朝夕は涼しくなってきています。脱ぎ着ができる服装で調節して体調を崩さないようにしましょう。