ほけんだより10月

尼崎市立園田東小学校　保健室

「10月10日は目の愛護デー」

過ごしやすい季節になり、体を動かすのが気持ちよい時期になりましたね。体を動かすことで、ますます元気に過ごせるし、気分もすっきりします。運動はニガテだなぁ…という人も、休み時間は外に出て、思い切りからだを動かしてみてください！

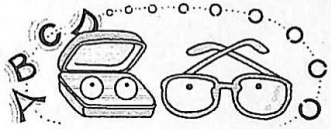
目にやさしい生活をしよう

11月に「秋の視力検査」をします

春の視力検査でA以外だった人は眼科へ行きましたか？

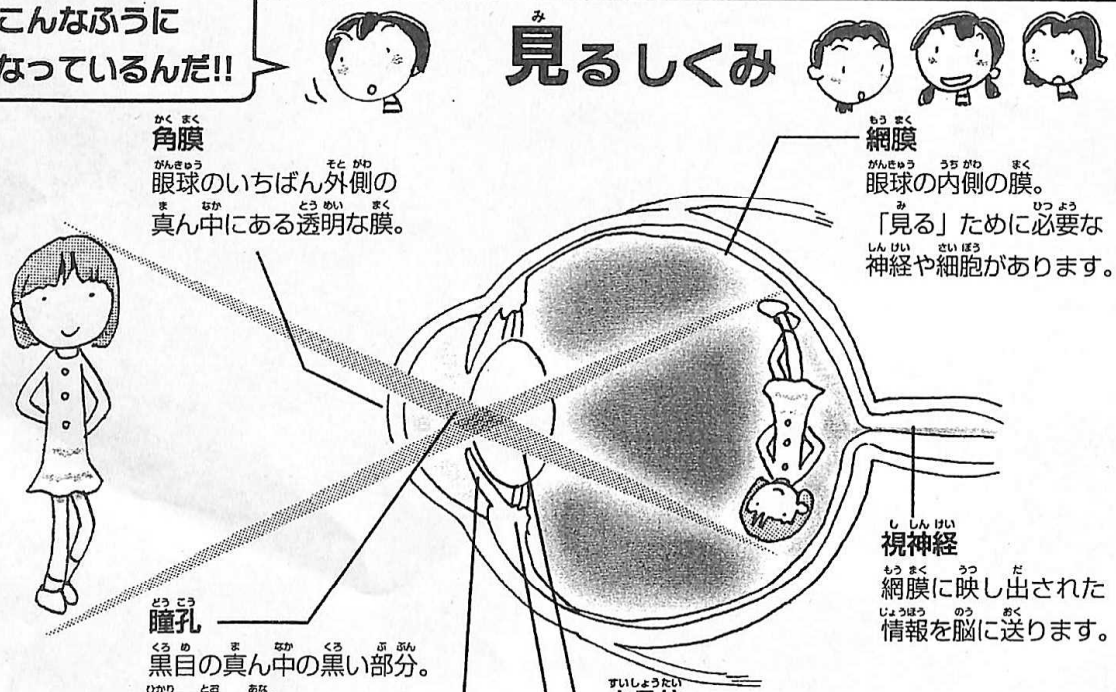
◆黒板の字が見えづらい　◆教科書がぼやけて見にくい

こんな人も、眼科でくわしく調べてもらいましょう。



見るしくみ

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。

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。

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。

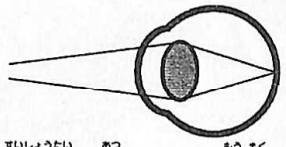
水晶体
光を集めるレンズの役目をしています。

毛様体
水晶体の厚さを調節しています。

変化しながら見ています

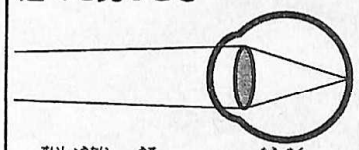
水晶体の厚さは、見ているものとの距離で変化します

近くを見るとき



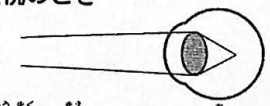
水晶体を厚くして、網膜にピントを合わせます。

遠くを見るとき



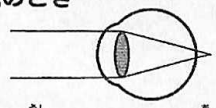
水晶体を薄くして、網膜にピントを合わせます。

近視のとき



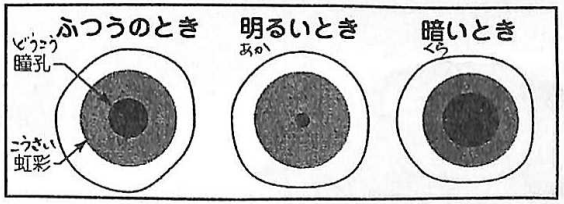
網膜の前にピントが合うので、はっきり見えません。

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



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。

☆保護者の方へ☆　コンタクトレンズの使用は、自分で管理が出来るようになってからです。眼科校医にも聞きましたが、まだ管理が出来ない小学生の時期の使用は、あまり適当では無いと考えています。スポーツ等で必要な時は、十分眼科と相談して下さい。店頭に並ぶオシャレのための「カラコン」は異物です。重大な目の被害も出ています。発達段階の子どもたちの目を、大人の私たちが守ってあげましょう。