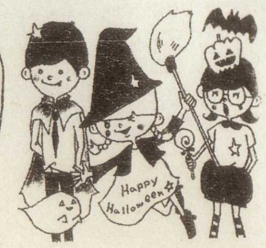


# 保健だより

尼崎市立若草中学校  
保健室  
2015. 10

朝と夜はだいぶ涼しくなってきました。  
こんな時に体調をくずしたり、かぜをひきやすい  
ので、体調管理に気をつけましょう。

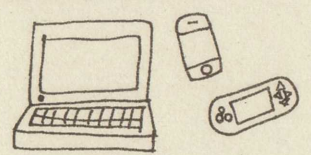


## IT眼症がんしやう になっていませんか？

10/10は  
目の愛護Day

### IT眼症とは...

IT機器(パソコン・スマートフォン・テレビゲーム)を  
長時間、悪い姿勢や環境(画面に近い、部屋が暗いなど)  
で使うことで起こる目の病気やそれがきっかけで起こる  
全身の症状のことをいいます。



### IT眼症の予防

全ての項目で1つ以上当てはまったら疑い有!!

#### ～生活編～

- 一日1時間以上  
パソコン・スマホを使う
- 一日1時間以上  
テレビゲーム・携帯ゲーム  
(DS, PSPなど)をする
- ふとんの中でスマホを  
使う・ゲームをする。

#### ～症状編～

- ものが二重に見える
- ものがぼやけて見える
- 目のまわりが痛い
- 目が重い
- 目がすぐ乾く、  
涙が出る。

#### ～身体編～

- 頭が重く感じる
- ほげ気がする
- 食欲がない
- 肩や腰がこって痛い
- 眠れない・眠りが  
浅く疲れがとれない

### 予防・改善のPOINT

1  
パソコン・スマートフォン  
テレビゲームの連続使用は  
最長 1時間以内

① → ②

2  
テレビ、テレビゲームは  
50cm以上  
スマホ、携帯ゲームは  
手からひじの長さ

← →

3  
1時間使ったら休けい  
は 遠くの景色を見ると Good!  
な 冷たい温かいタオルを目に  
す 当てるのも  
オススメ!!



## 目のしくみを知ろう

目の中や目のまわりにあるものの名前をしっていますか？  
ヒントを参考に ( ) の中にその場所の名前を入れてみましょう。

まつげ、まぶた、まぶた、  
まゆげ、なみだ

① ( ) ひたいから汗が目に入るのをふせく。

② ( ) 目を守り、まばたきで乾燥をふせく。

③ ( ) 目にごみやほこりが入るのをふせく。

④ ( ) 目のまん中の光をとす穴で、  
光の量によって大きさが変わる。

⑤ ( ) ゴミを洗い流し、目をうるおす。  
目に酸素や栄養を送る。

角膜・・・外から入ってくる光を瞳孔に送る。  
虹彩・・・瞳孔の大きさを変えて、光の量を調節する。  
水晶体・・・外から入った光を集め、網膜に像をうつすレンズの役割をする。  
毛様体・・・水晶体の厚さを調節する。  
網膜・・・外から入ってきた光がここで像を結び、視神経に伝える。

## みんなの目を守ります!

### 大粒な涙の働きって??

- ① 目の表面を覆って乾燥を防いだり、刺激から守ったりしています。
  - ② 目の表面の細胞に栄養や酸素を運んでいます。
  - ③ 涙に含まれる殺菌作用をもった物質が、微生物の侵入や感染を防ぎます。
-