



長い夏休みが終わり、授業が始まりました。まだなかなか生活リズムが整わない生徒も多いようで、ホームに全員が揃うことは難しい日々が続いています。

健康調査でも昼夜逆転や分割睡眠(一日のうちに睡眠を2回に分けている)生徒も見られます。どちらも睡眠時間はある程度確保できているようにも見えますが、肝心の脳や心身の休養には十分ではありません。早く「やりたいこと」「やるべきこと」を自分で決め、家族に宣言し協力してもらいましょう。「やりたいこと」「やるべきこと」は、じっと考えてもみつきりません。まずは家から一歩、**外に出る**ことから。

魔の時間帯に注意!



交通事故が多い時間帯があるのを知っていますか。それは17時～19時台の間。時期によっても違いますがだいたい「夕暮れ時」と言われる頃です。定時では登校する時間と重なると思います。

この時間帯は太陽が沈み、だんだん暗くなっていきます。目その変化についていけず、車の運転手が歩行者などを見逃してしまうため事故が多くなるようです。

でも、事故にあいにくくするためにできることがあります。

交通ルールを守る

白など明るい服装で
出かける

反射材や
ライトをつける

危ない行動をせず、運転手に自分を見えやすくするのがポイントです。
自分を守る行動をしていきましょう。



9月【視力再検査】を行います

4月に視力検査を行いました、視力が低下していても、放置したままの生徒もいます。

今回の視力検査では、視力低下者には検眼器を使って見える状態を確認します。

これから日没も早くなり、明るさが十分でない場所では、危険を察知するタイミングも遅れがち。安全で過ごすためにも適正な視力を保てるよう視力低下を指導された生徒は、まず、眼科を受診しましょう。

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、

目を
守る

つづけている?

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目に優しい生活を知ろう！



わたしはメー探偵・マナコ。ゲンさん、モクさん、ガンさんの3人の中で誰が1番目がいいか、視力検査の結果を見なくてもわかったよ。みんなはわかるかな？ ヒントは3人の普段の生活だよ。

ゲンさん

休みの日は1日中ゲームをしている。

野菜は嫌い。いつもお肉ばかり食べている。

モクさん

夜は暗い部屋で本を読んでいる。

テレビを見るときは寝転んで見ている。

ガンさん

前髪が目にかからないようにしている。

夜は早くベッドに入ってたっぷり寝ている。

3人の中で1番目がいいのはガンさん。目に優しい生活をしてたよ。

ゲンさん、モクさんのような生活は目が悪くなる原因になるよ。

目に優しい生活のポイント

- ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

中学生にも増えているドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目

目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める
油層
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
水層
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る

「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

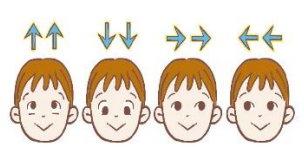
目が疲れたときは...



近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



まだまだ日中は暑い日が続きますが、日によって、夜は薄手の上着が必要な日も。天気予報を確認しながらプラス一枚。