

ほけんだより10月がつ

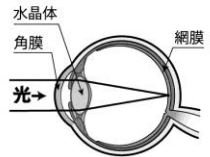
令和元年 10月 1日 東大阪支援学校

日付	行事	対象者
1日(火)	体重測定	生2
2日(水)	体重測定	生1
3日(木)	体重測定	中学部
4日(金)	体重測定	普通課程・生3
7日(月)	体重測定	小学部
	こころの健康相談	希望者【13:20】
9日(水)	体重測定	欠席者
15日(火)	眼科健康相談	希望者【13:20】
24日(木)	内科健康相談	希望者【10:00】



正視・近視・遠視・乱視の違い

私たちは、物に反射し目に入ってきた光が、角膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上に焦点を結ぶことで、物を見ています。



- 正視**：光がきちんと網膜上に焦点を結び、近くも遠くもよく見える。
- 近視**：光が網膜よりも前方で焦点を結ぶ。近くは見えるが、遠くの物はピン트가合わずよく見えない。
- 遠視**：光が網膜よりも後方で焦点を結ぶ。遠くも近くも見づらい。
- 乱視**：光の向きによって焦点を結ぶ位置が異なる。主な原因は角膜や水晶体の歪みで、物がぼやけて見える。

スマートフォンの使い方に注意

眼科校医 今本量久先生

近年、スマートフォンが生活の一部になるほど広く普及しています。便利な機能もたくさんありますが、使い方を間違えると、体にいろいろな病気が起こります。

目を近づけて、長時間使うと、近視が進行して遠くの風景が見えなくなります。寝転んだり、姿勢悪くするのが特によくないので、注意しなければいけません。

寝る前に暗いところでもよくありません。

目が悪くなるだけでなく、すぐに寝付けず睡眠不足の原因にもなります。



更に怖いことに、スマートフォンを近づけすぎて見続けると、目が斜視になって戻らなくなってしまい、手術をうけないと治らないこともあります。

目からはなして、姿勢良く、長時間しないように心がけましょう。



じどうせいとあて
児童生徒宛

10月10日は **目の愛護デー**

目にやさしい生活に…みなおしたいポイント

つかう時間が「ながい」



かめんなどが「ちかい」



まわりが「くらい」



まばたきが「すくない」



ずっと目を使っていると疲れてしまい、
頭が痛くなることもあります。
「目が疲れたな」と思ったら温かい
タオルを目の上に置くとリラックス
できますよ



ふとんまわり、
スッキリしてる??



秋の夜長

お風呂に入って
あたたまろう。



部屋の電気を消そう。

眠ぐっすり



夜、強い光を浴びない。

眠る前に飲んではいけない! 「カフェインが入っている飲み物」

カフェインが入っている飲み物を眠る前に飲むと、目が覚めてしまって眠れなくなります。寝ようと思う時間の3時間前(10時に寝るなら7時)には飲まないようにしましょう。

【カフェインが多い飲み物】…コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンク

【カフェインが入っていない飲み物】…水、ほうじ茶、麦茶

