

ほんがより

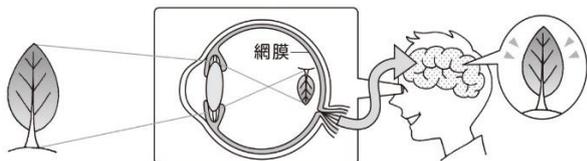


平成29年10月4日
石川県立金沢二水高校
保健室



皆さんはどんなふうに情報を取り入れていますか？
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり・・・
これを「五感」と言います。その中でも、見ることで取り入れる情報は全体の
80%以上とも言われています。この重要な目を意識して大切にしましょう！！

今月の保健目標：目の健康に留意しよう！



目のはたらき

結膜

白目の表面と、まぶたの裏側をおおっている膜。目を守っています

角膜

茶目の全体をおおっている膜。光を曲げてピントをあわせませす

瞳孔

いわゆる瞳。虹彩のまん中のあな。大きくなったり小さくなったりして、目に入る光の量を調整します

網膜

水晶体を通ってきた光は、ここで像を結びませす

視神経

網膜の情報を、脳に送る神経です

水晶体

うすくなったり、ぶあつくなったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントをあわせませす

虹彩

のびたり、ちぢんだりして、瞳孔の大きさを調整します



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。



目のトラブル こんな時 どうする？

目や目の周りを打ったとき

安静にして冷やします。



圧迫しないようにやさしく

ゴミや砂が入ったとき

きれいな水で洗い流します。



眼球に傷がつくので、絶対こすらない

洗剤や薬品が目に入ったとき

十分に水で洗い流します。痛くてもがまんして洗います。



絶対にこすらない

目や目の周りを切ったり、刺したりしたとき

よごれがついていたら、軽く洗います。出血していたら、きれいなタオルでまぶたの上から押さえます。



圧迫しないようにやさしく

病院へは

■視力低下、視野が欠けている、目が痛い……………→ すぐに眼科へ

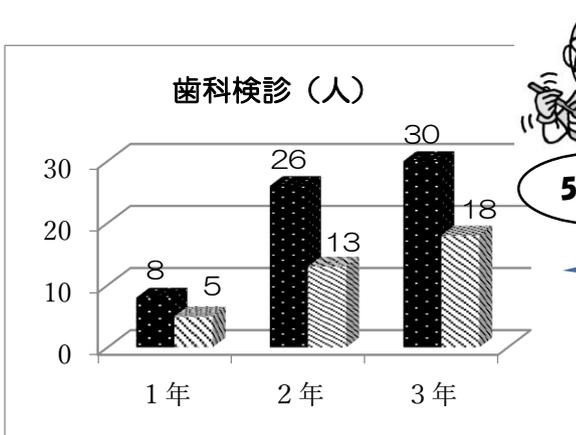
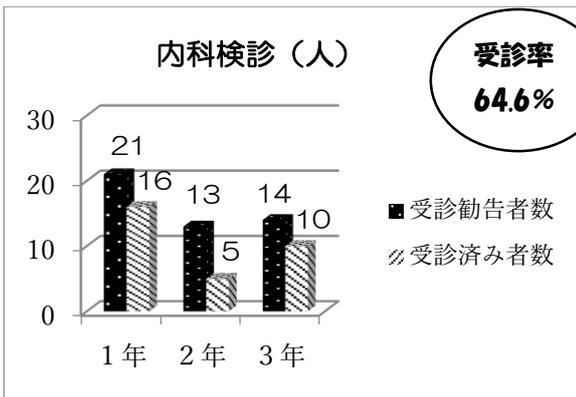
■とくに異常を感じない……………→ 念のためその日のうちに眼科へ

病院へは

……………→ すぐに眼科へ

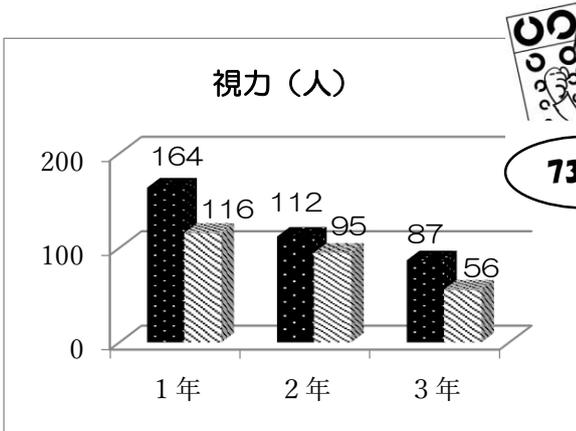
(薬品が入ったときは、容器ごと持参する)

☆健康診断受診状況(10月2日現在)



耳鼻科検診：90.6% です！

歯科医への受診が必要だった人は64人でした。学年が上がるほどむし歯や歯肉炎が増える傾向にあります。



視力は学年が上がるほどしっかり自己管理ができていることがわかります。

夏休みが終わり一通り受診確認が終わりました。まだ病院へ行っていない人は早急に受診しましょう！

ランチョンセミナーのお知らせ

お昼ごはんを食べながら、健康についての話を聞きますか？
今回は「睡眠と学習について」をテーマに話をする予定です。

- 対象： 2年保健委員、2年生
- 場所： 会議室
- 日時： 10月19日(木) 12:25~12:55



お弁当を持って会議室に来てください。

