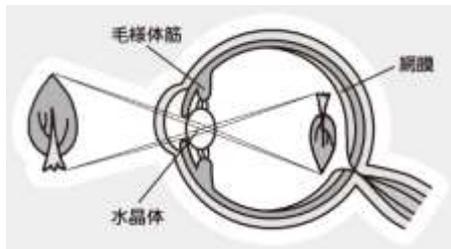
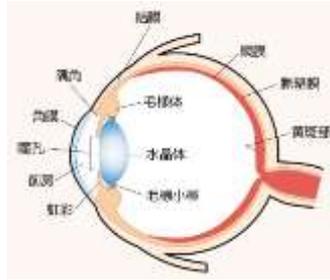


ほけんたより10月

平成30年10月16日
石川県立金沢二水高校
保健室

10月の保健目標

目の健康に留意しよう



網膜にうつる像

目に入った光は網膜に像を映します。網膜には、色を感じる細胞と明暗を感じる細胞が並んでいます。この情報が届くと、脳は「こんな形」で「こんな色」と感じとります。これが、「見る」ということです。

スマホと目の筋肉

左目で見える景色と右目で見える景色のちょっとしたズレから、脳が奥行きを判断しています。水晶体は、遠くを見るとき薄くなり、近くを見るとき厚くなってピントを合わせています。

水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。近くを見るほど緊張は大きく、手元で見るスマホなどは疲れがとても大きくなります。



スマホと網膜

太陽の光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。この光には目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。そんなブルーライトは、スマホから出る光にもたくさん含まれています。目で見ることが出来る光の中でエネルギーが1番強いのは紫。次に強いのがブルーライトです。ブルーライトのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまう心配があります。



スマホと涙

私たちの目は涙によって守られています。乾いた目の表面は傷つきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。また、涙は乾燥を防ぐだけでなく目に栄養も与えています。そんな涙を目にいきわたらせるのがまばたきです。スマホに夢中になるとまばたきの数がぐっと減ってしまい涙が十分に行きわたらなくなります。





- 脳には、「体」「知能」「心」の3つの働きがあり、バランスが大切。
- 脳を育てるにはセロトニン神経を鍛えるのが効果的。
- 睡眠が学習効果を高めるわけ について話しました！

第4回ランチンセミナーの様子
「睡眠と脳の関係」対象：2年生



保健室からのお知らせ

10月17日（水）
第2回
「心と体のストレス調査」

高校生になって勉強も部活も行事もすべて全力で頑張っているあなた。実際は勉強に難しさを感じたり、部活で思うようにいかないことがあったり、時間に追われる日々が続いている人もいます。あなたはそんなストレスを解消するためにどんなことをしていますか？

二水生に聞きました



中央階段 1-2 階踊り場に掲示してあります。是非参考にして下さいね！！



★呼び出しのお知らせ

10月に入りました。定期健康診断後に受診勧告書もらった人で未だ報告書を提出していない人は、10月19日（金）までに提出してください。



提出がなかった生徒については、10月22日より順次保健室で指導を行います。