

いっしょ

新町中学校保健室

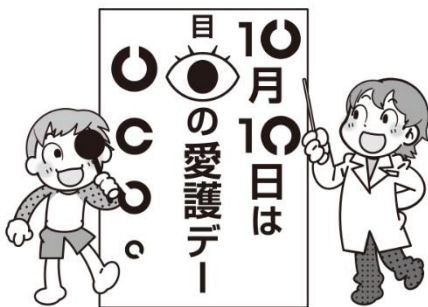
NO. 6

平成30年10月1日

「秋の日はつるべおとし」という言葉を知っていますか？「つるべ」とは井戸の水をくむためにつるしてある水桶のこと、それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。実際に1ヶ月前と比べると暗くなるのがずいぶんと早くなってきています。暑さも和らぎ、涼しさを感じられるようにもなりました。朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も増えますので、こまめに天気予報(気温)をチェックして、気温差による風邪や体調不良を予防していきましょう。合唱コンクールに喉が痛くて声が・・・なんてならないようにしてください。

10月の保健目標

☆EYE LOVE～目を大切に～☆

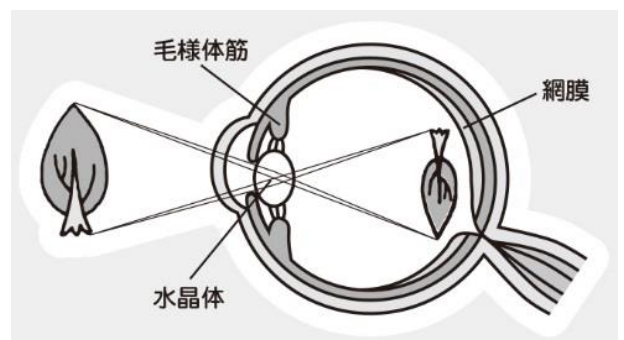


人には視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の5感と呼ばれる感覚がありますが、人は主に視覚から情報を得ています。その割合は8割から9割にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。そんな働きものの「目」。時々休ませ、いたわってあげてください目を休ませる一番簡単で効果的な方法は目を閉じること。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

～見えるしくみについて～

☆見ているのは光☆

真っ暗な部屋にいるところを想像してみてください。何も見えないはずですが。なぜなら私達が「見て」いるのは、物がだしている光や物から反射する光だから。光がないと私たちは見えないのです。



☆網膜にうつる像☆

目に入った光は網膜に像をうつします。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。この細胞の情報が届くと脳は「こんな形」で「こんな色」と感じとり、「見る」ということになります。

☆立体や距離感がわかるワケ☆

目が2つあるからです。左目、右目、それぞれでみ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。

自分の目に思いやり～スマホと目～

①目の筋肉～使いすぎは疲れます～

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、網膜にうまくピントをあわせています。その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。その筋肉は近くを見るとき緊張して縮みます。近くを見るときほど緊張は大きく、手元でみるスマホなどは、疲れがとても大きいのです。この毛様体筋の働きは無意識に行われ、疲れるまで働きます。疲れたら回復するまで調節できなくなります。



②スマホと網膜～使用時間を短めに～



太陽の光のなか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。ところが困ったことにスマホから出るブルーライトには問題があるようです。スマホの画面をずーっと見続けていると、エネルギーの強いブルーライトを目は浴び続けます。そ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るようです。太陽をあびすぎて皮膚がヒリヒリする日焼けと同じ状態が目で起こるようです。

③スマホと涙～パチパチ、潤いを与えてね～

目は涙によって守られています。目をずっと開けたままでいると、外の空気にさらされて、表面がぱりぱりに乾燥します。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。それに涙は水分だけでなく、栄養も目に与えています。そんな大切な涙を目の表面にいきわたらせるためにするのが、「まばたき」です。スマホに夢中になると、その数がグッと減ってきます。ドライアイという病気にもなりかねないのでまばたきも忘れずに。



今シーズンのインフルエンザ予防接種について

10月1日から今シーズンのインフルエンザの予防接種が受けられます。13才以上は1回接種が良いと言われています。ワクチン株は4価（A型2種類、B型2種類）で昨年度のもの、A型1株、B型1株が入れ替わりました。インフルエンザワクチンは麻疹や風疹などとは異なり一度接種をすると一生免疫がつくものではないので、予防をしたいのであれば、毎年受ける必要があります。

予防接種を受けることで発症を100%なくすことはできませんが、発症率を下げ、合併症を減らす有効性は証明されています。ワクチンの持続効果は個人差はありますが、接種後2週間目頃から、5ヶ月くらいと言われていますので、流行前に接種をしておくことが大切です。