

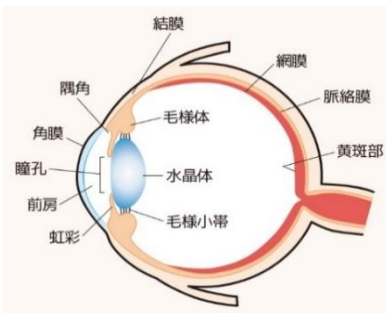
ほけんだより 10月

浦和西高校 保健室 平成30年10月発行

自分の目に思いやりを

誰かの目を見て「今この人はとても嬉しそうだな」、「きっと悲しいことがあったんだろうな」、「うわー怒ってる!」などと感じたことはありませんか？

“目は心の窓”と言われるように、目は私たちの心の動きを映す鏡とも言えます。
今日のあなたはどんな目をしていますか？



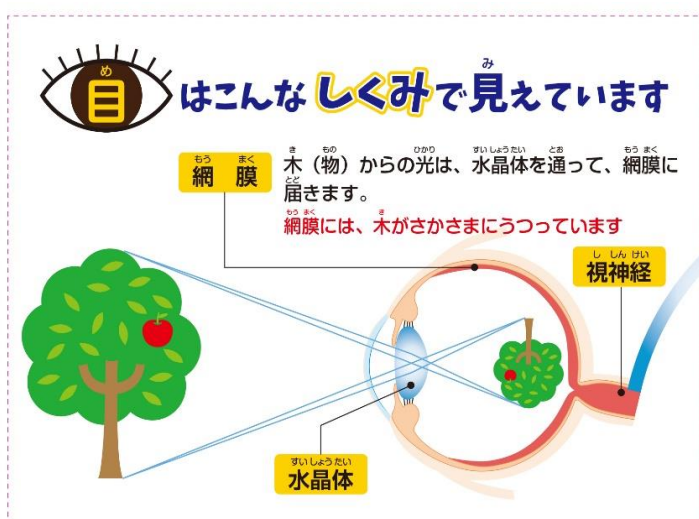
目でみるということ・・・目はビデオカメラに似ています。

ビデオカメラはシャッターが開いたままテープが回って次々と物を映しますが、目では目のフィルム（網膜）の中で化学変化が起こり、脳へ映像の信号を送り続けています。

目のレンズは、角膜・前房・水晶体・ガラス体という4枚のレンズの組み合わせです。このレンズ系の屈折力の具合で遠視や乱視が起こります。

【目と脳のつながり】

目は、脳の一部がせり出してできたものです。視神経は途中で半分交差して右目で見たものの半分は左の脳へ、左目で見たものの半分は右の脳へ送られます。見たものが立体的に見えるのは、2つの目から入った別々の像が脳の中で一つにまとめられるからです。



脳 網膜の情報は、視神経を通して脳に送られます。

あつ、木が立ってる
(脳で修正されて、木はもとどおりに)

網膜 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」「こんな色」と感じ取ります。

疲れ目のサイン、気をつけて！

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合わせています。無理に物を見ようとしたり、長時間目を使っていたりすると目にかかる負担が大きくなり疲れます。それが頭痛、肩こり、食欲不振など体の不調を引き起こすこともあります。



目疲れていませんか？

目を使いすぎて疲れてくると、目の周辺の血液が流れなくなる“うっ血”という状態になります。するとその成分の体温が上がってポワッと熱く感じます。決して筋肉が熱くなるではありません。また目が疲れると自然に目をこするようになりますが、これは目を刺激して血流をよくしようとするためです。無理に物を見ようとしたり、長時間目を使っていたりすると目にかかる負担が大きくなり疲れます。休む目安は使用した時間と目をこすった時です。



体調チェックをお願いします！

10月に入ってから気温差が大きく不安定な天候が続いています。日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。気温の変化が大きいと自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。体調を整えるために上手な衣類の調節、十分な睡眠、バランスの良い三度の食事、規則正しい日常生活に心がけ体調管理をしてください。



マラソン大会に向けた練習が始まりましたね。
保健室からは、10/9（火）にマラソン大会前の健康調査を配布しました。
10/13（土）締め切りとなっていますので忘れずに提出してください。