

10月の保健目標：目を大切にしよう

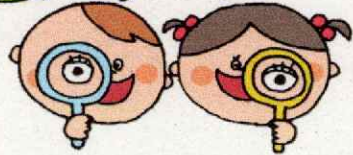
1学期に視力検査を行いました。夏休み前に、担当の先生を通して1人1人に検査の結果を渡しました。右のグラフは、視力検査で1.0以上が見えた人と0.9以下の人の割合を出したものです。視力0.9以下の人が全体の50%程で、対象者には眼科受診のお知らせを配りました。

視力検査の結果



10月10日は

目の愛護デー



10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えます。

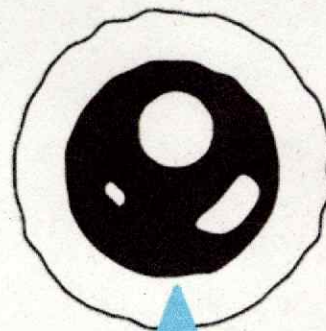
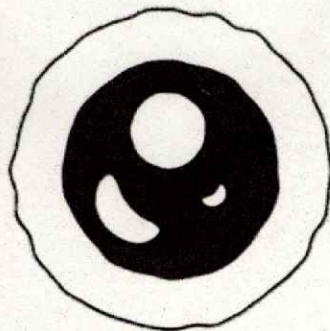
このことから「目の愛護デー」と呼ばれています。目にやさしい生活を心がけましょう！

実ははたらきものの！涙のヒミツ



目を乾燥から守る

目の表面を常にうるおします。



ゴミを洗い流す

目に入ったゴミやほこりを洗い流します。

ばい菌から目を守る

涙にある抗菌物質（リゾチーム）が細菌から目を守ります。

目に栄養と酸素を届ける

目には血管がないので、涙が栄養を届けます。

視界をクリアにする

目の表面のデコボコを整えて見えやすいように整えます。

ドライアイに注意しよう！

【原因】

メディア機器をまばたきせずに長時間見続ける、夜更かしをする、乾燥した部屋で過ごすなど、目が乾燥することで涙の量が減ったり涙の成分が変わったりすることで起こります。進行すると、視力が低下したり角膜に傷がつく病気になったりします。

【予防策】



こまめに休憩する。



意識してまばたきをする。



エアコンの風が直接当たらないよう調節する。