

大阪狭山市立
狭山中学校
保健室
2013.10.8



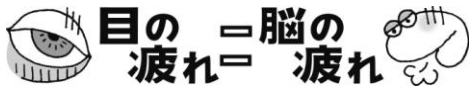
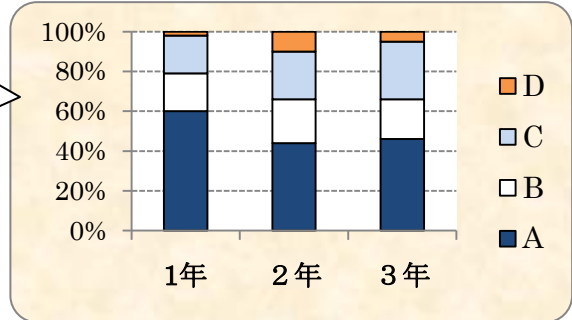
みなさんの中に、よく見えないのにがまんして黒板を見ている人はいませんか？

ぼんやり見えていると、脳が疲れやすくなります。

視力検査の結果

(※眼鏡・コンタクトレンズの者は、装着したまま検査)

黒板の字がはっきり見えるのはA (1.0以上) です。
ぼやけたり、二重に見える人は、眼科で検査を受けましょう。



A:1.0以上 B:0.7~0.9 C:0.3~0.6 D:0.3未満

目は、外の光を取り入れる窓で、その光を受け取って分析し、情報として処理するのは、脳の役目です。私たちが「見る」ことができるのは、目と脳がいっしょに働いているからです。

目が疲れたなと感じる時は、脳も疲れています。長い時間、作業していると、だんだん能率が悪くなってくるがありますが、それは目とともに、脳も疲れているからです。

1~2時間に一度、休けいをとることが能率アップにつながります。毎日しっかり睡眠をとって、目と脳をじゅうぶん休ませることも大切です。

× × × ドライアイにご用心 × × ×



ドライアイは、目を保護する涙の量が不足し、目の表面がかわき、目が「疲れやすい」「乾いた感じがする」「ゴロゴロする」などの症状があります。このような症状がある時は、早めに眼科を受診しましょう。また、日常生活を見直すことで、症状を軽減することができます。

<ドライアイを悪化させる要因>

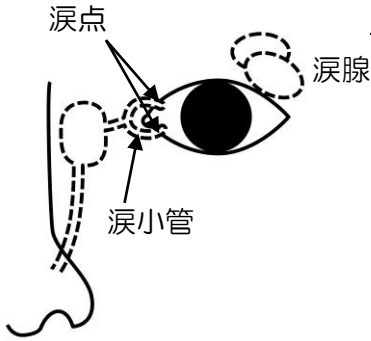
- 睡眠不足・ストレス・冷暖房
- まばたきの減少
(パソコン・ゲーム・メールなど)

<ドライアイ対策>

- こまめに休養…目が疲れたら休ませる
- パソコンなどの画面は目の位置より下に
- 加湿器の使用

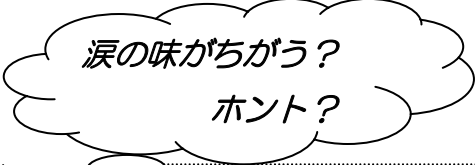


涙はまばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています。
目に入ったゴミやホコリを洗い流します。



Q. 涙はどこでつくられるの？

涙は“涙腺”というところで作られます。
目をうるおした涙はその後、涙点を通して
鼻の方へ流れていきます。



うれしい時の涙
かなしい時の涙
うれしい時、かなしい時は
脳から交感神経こうかんしんけいを刺激して、涙が
つくれます。

うすい水っぽい涙です。

くやしい時の涙

おこった時の涙 **しょっぱい!?**

くやしい時、おこった時は副交感神経ふくこうかんしんけいが
はたらいて涙が作られます。

塩からい涙です。

涙は さんざしんけい 三叉神経、交感神経、副交感神経の3つの神経の影 響 えいきょう を
うけます。 涙は目を守ってくれていますが、心も守ってくれます。
悲しい時に泣く涙には、心を落ち着かせる成分が入っています。



秋かぜ症状の人が増えています

- 衣服の調節をしたり、早めに寝るようにして体調管理をしましょう。
- 手洗い・うがいをしっかりしましょう。
- ハンカチ・ティッシュを 毎日、持ってきてましょう。



※マスク、ティッシュ等は各自で用意しましょう

「マスク下さい。」と言って保健室に来る人がいます。保健室にはマスクを常備していま
すが、学校で症状が出た時の緊急用です。たくさんの人が安易に借りに来ると用意してい
た物がなくなり困ることになります。

自分で使うものはきちんと自分で用意しましょう。

