

パズル

根室市立磐石中学校
ほけんだより 眼科健診号
平成26年6月12日

眼科健診があります

私たちはいろいろな情報を目から取り入れています。情報の80%が目から入ると言われていますから、目は私たちが生きていく上で、とても大切な役割を果たしています。でも、目をよく見てみると、皮膚でできているまぶた以外の部分は、とてもやわらかそうな感じがしませんか？実は目はとてもやわらかい膜でおおわれているのです。だから、大切なところでもあるけれど、とても傷つきやすいところでもあるのです。明日の眼科健診では、この大切な目に、異常がないかを調べます。

日時：6月13日（金） 14：45～14：50（時間は前後する可能性があります）

・準備ができたらずびに行きますので、教室で待機してして下さい。

・保健室までの移動は素早くお願いします。検査は、出席番号順で受けます。

対象：2年生

場所：保健室



眼科健診の受けかた。

<p>眼科健診を受ける前に… 前がみの長い人はいませんか？</p>  <p>目にかからないように、きちんととめるか、切っておきましょう！</p>  <p>目の前にかみの毛がちらついていると視力がおちてくることもあるので気をつけましょう。</p>	<p>検査を受けるときは… 先生の顔をみるようにしましょう。 先生が目を見てくれます。</p> <p>ちょっとまぶしいよ</p>  <p>おやべー！</p> <p>あはづる</p>
--	--

まばたきのメカニズムと役割

私たちが普段さりげなく行っているまばたきは、実は脳の働きと深く関係しています。まばたきには周期性があり自分の意思と関係なく、通常は1分間に15～20回、まぶたを持ち上げる筋肉が働くことによって行われます。

まばたきの役割は…

- ①目の表面に涙をぬりつけてかわくのを防ぐ
- ②それによりものを見やすくする
- ③目にたまった涙を涙道に押し流す などあります。

しかし、パソコンやゲームをしているときには、まばたきの回数が減って、涙の分泌量が減ってしまいます。パソコンやゲームをするときは、意識的にまばたきをしたり、時々目を休ませたりする必要があります。

