

パズル

根室市立落石中学校
ほげんだより 10月号②
平成26年10月30日

視力検査が終わりました。

検査の結果をお返ししています。今回の結果で、視力の変化がなくても、普段の生活で、教科書や黒板の文字がぼやけて見えるなどの症状が続く場合は、一度受診し、原因を調べてもらうことをおすすめします。

今後、見えにくくなってきたな…と感じた時は、いつでも視力検査を行いますので、気軽に保健室に来て下さい。

気づいて!!
疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。



これらの症状は、疲れ目のサインです。睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。

あなたの目を守る、3つの習慣

① 時々、遠くを眺める

② しっかり睡眠をとる

③ きちんと食事をとる

目の筋肉の緊張をほぐします

長い時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。

ときどき、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張をゆるめることができます。

近くを見続ける作業を1時間続けたら、10~15分間ぐらい遠くを眺めて、目を休めるとよいでしょう。

近くを見るとき

毛様体筋が収縮して水晶体を分厚くし、近くにピントを合わせています。

遠くを見るとき

毛様体筋がゆるんで水晶体を薄くし、遠くのものにピントを合わせます。

目と脳を休ませます

目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。

目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。

目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要なのです。

目の働きを助けます

ビタミンA：光を感じる物質をつくるのを助ける。
 ビタミンB1：視神経の働きを助ける。
 ビタミンB2：疲労回復に役立つ。
 ビタミンB6：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。
 ビタミンB12：目の調節機能を助ける。
 ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。

ダイエットや好き嫌いで、偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなることがあるので注意が必要です。