



善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員

8月7日は立秋、9月23日には秋分です。昔はきっとこの時期も涼しかったのですが、今の日本では秋はもう少し先のように感じられます。年々、少しずつ平均気温は上がってきていて、命の危険も感じるような暑さになる日もありました。夏休み中、けがや病気はしませんでしたか？生活リズムを学校モードに切り替えて、残暑に負けないようにしていきましょう。

暑い日がまだまだ続きます

抜け出せ！夏休みモード



秋は気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。

そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

1学期に受け取った、治療勧告書を放置していませんか？今年度は視力検査にてB以下だった生徒のその後の受診状況をチェックしています。学年別、クラス別、男女別などで受診率を確認し、さらに受診を推奨していく予定です。

まだ受診していない生徒のみなさん、どうすれば「受診しよう！」と思えますか？ぜひ、眼科に足が向かない理由を教えてください。そして、視力の低下や眼科疾患の予防について知識を深めていきましょう。

受診、後回しになっていませんか？



どこか治療が必要ないところがある人

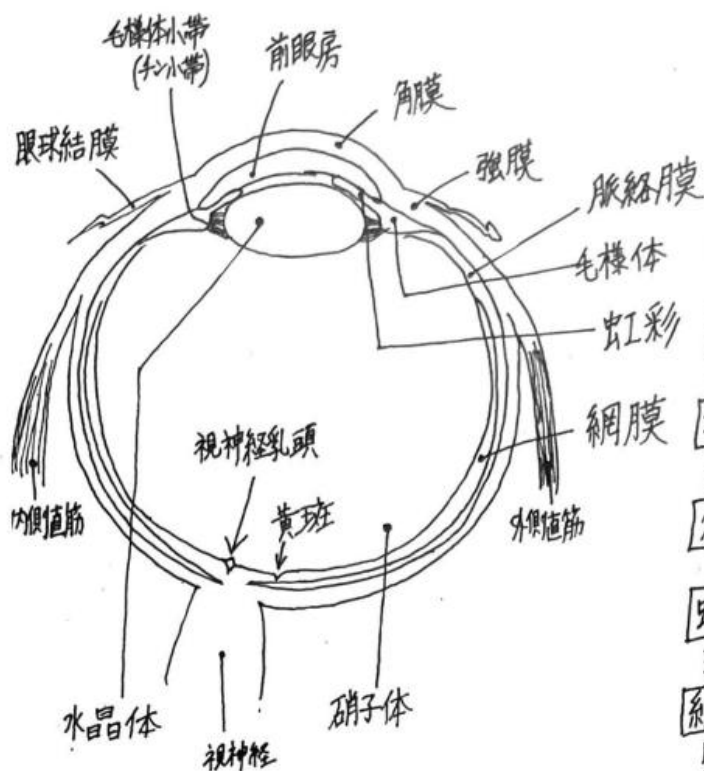
健康診断の結果、
受診のお知らせを受け取ったのに
まだ受診していない人

保健委員会では、コンタクトレンズの正しい使い方と目の健康について調べています。また、全校生にコンタクトレンズや目の健康について興味を持ってもらうために、コンタクトのアイシティ eco プロジェクトに賛同し、活動しています。

引き続き、コンタクトの空ケースを回収しています。どここのメーカーの物でも構いません。保健室前に BOX を設置していますので、回収のご協力をよろしくお願いします。



目の構造と、モノが見える仕組み



目に入る光は、透明な角膜を通過し、虹彩の中央にある瞳孔の広がりを変化させることで適切な光量に調節されて目の中に入ってきます。レンズの役割を持つ水晶体は、先ほどの角膜とともに、瞳孔を通過してきた光を屈折させます。それらの光は目の底にある網膜に到達し、黄斑部中心窩に焦点を結びます。

前眼房

角膜と虹彩の間の腔所。眼房水で満たされている。

水晶体

網膜に像を結ぶためのレンズのはたらきをする。

角膜

眼球壁の最前部。

虹彩

薄い円盤状の膜。

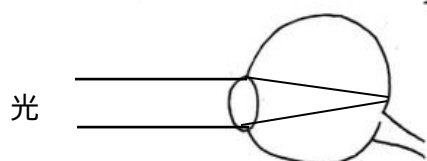
網膜

眼球壁の最内部。

視細胞などの層があり、光を感知する。

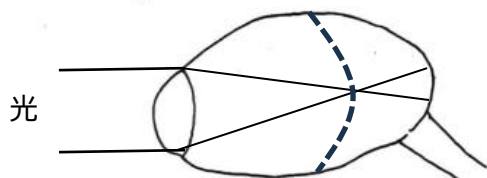
健康な人の目 (正視)

せいし



近視の人の目

きんし



正視の人よりも横長になる



「近視」とは

黒板などの遠くの文字はぼやけて見えにくいけど、手元のプリントやタブレットの文字などははっきり見えるという状態のことをいいます。

網膜の手前で像が結ばれるため、ピントが合わない状態になります。