

ほけんだより

令和5年10月20日

秋らしく、さわやかな季節になりましたね。秋空を見上げると、「空が高いなあ」と感じませんか？これは、夏のわた雲が、地近くからあたりに現れるのに比べて、秋のすい雲やうろこ雲は、5~13kmに遙に浮かぶからだそうです。時々、そんな空を眺めながら、(ちょと一息...) 実りの秋を、楽しく過ごしません。

今月は、「目の健康」についての特集です。

秋の読書タイムは、



正しい姿勢で



適度に休憩をしながら



明るい部屋で

頭やからだで影をつくりないように

ここから

こんな症状はありませんか？

目

かすむ
ぼやける
しょぼしょぼする
目が重い
充血する

ひ痛まれせてんか？

あなたの目は元気！
今のままの生活を続けよう

軽症

疲れ目

ある

いいえ

その症状は休憩をとると回復しますか？

↓ない

↓はい

疲れ目

そんな症状が休憩で回復するときは、「疲れ目」です

眼精疲労

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐ繰り返すときは「眼精疲労」です

眼精疲労だった人はこの質問へ

高や首の痛み
頭痛
不眠
食欲不振
イライラ
不安感
気分の落ち込み

思いあたることがあれば重症の眼精疲労です！

眼精疲労 かも？ と思ったら

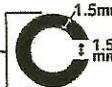
○ ランドルト環って、何？

視力検査表に並ぶ图形は百年以上前に眼科医ランドルトが考案したもの。

基準になるのは、「直径7.5mm、太さ1.5mmのランドルト環の、幅1.5mmの切れ目」を5m先から見分ける視力で、これが1.0。

この基準をもとに同じ大きさの環の切れ目が2.5mから見える視力が0.5。反対に10mから見える視力は2.0です。

視力表との距離を人が動いて変えるのは大変なので、ランドルト環の大きさを変えた今の検査表があるんですね。



眼科で
みてもらおう

○メガネやコンタクトレンズは合っているかな？

○ドライアイなど、目の病気はないかな？

① ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることもあります。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。

スマホを使いすぎてない？

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたなと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

疲れもとれて
リフレッシュ

スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることもあります。

- ・意識してまばたきをしよう

目のタイプ

みんなは目のことについて
どれくらい知っているかな?



① 大人の目の大きさは
約何センチでしょう?



こたえ

2.3~
2.4cm

赤ちゃんのときは1.7cmくらい。
そこからどんどん大きくなるんだね



2.3~2.4cm

② 1分間に約何回まばたきをするで
しょう?



こたえ

まばたき 8~18回
大人 15~20回

赤ちゃんになるとまばた
きは多くなるんだね



③ まつげは全部で
何本くらい生えているでしょう?



こたえ

150~230本

上まつげ
下まつげ

↑

↓

④ 涙は一日に自ず何滴分
で出ているでしょう?



こたえ

約50滴

涙もしていなくても涙は
出しているんだね。泣いた
日はもっと多く出るよ

まつげ

まつげは、ほこりなどのごみが
目に入らないように守るはたら
きがあります。砂漠にいるラクダ
は目に砂が入らないようにまつげ
がすごく長いよ!

涙

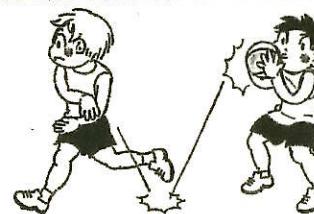
涙は、目に入ったごみを洗い
流したり、酸素や栄養分を運ん
だり、目の表面の細菌をやっつけ
てくれたりしています。

クイズでわかる

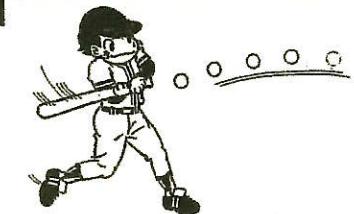
カラダ

カラダっておもしろい!

A



B



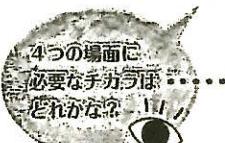
C



D



視力がいいとスポーツもできる?



① 動いているものを見るチカラ

② さまざまに動いているものを
一瞬でとらえるチカラ

③ まっすぐ見たまま周辺のもの
を見るチカラ

④ 距離感を正確につかむチカラ

こたえは

視力にはいろいろな種類があって、いろいろなスポーツと関わっているよ。

A-③ これは周辺視力 見ている中心の周辺を見る視力です。広範囲に見ることができると、バスケで相手を見ながら、目の端にとらえた味方にパスを出せるよね。

B-① これは動体視力 2種類あります。左右、上下に動くものを見る視力と、遠くから近づいてくるものを見る視力です。野球のバッティングでは、ボールの速い動きをどれだけ見極められるかで、ヒットの数も変わってきます。

C-② これは瞬間視力 動いているものを一瞬でとらえる視力です。バレーボールのスパイクは、打つ瞬間に相手の動きを見て、拾えない場所をめがけて打ちますね。

D-④ これは深視力 遠近感や立体感を見る視力で、微妙な距離感をつかみます。敵と見方が入り乱れて常に動くサッカーでは、距離感がうまくつかめないと、味方に的確なパスが出せませんね。