

# ほけんだより～目を大切にしよう～



10月10日は10を横にすると 100 になり、目とまゆげのように見えることから、目を大切にしようと心がける日になりました。

普段は何げなく使っている私たちの目ですが、一生使うものです。大切にしましょう。



ようやく夏の暑さもおさまり、涼しくなってきましたね。季節が移り変わるこの時期は、1日の中で温度差があるため、体調を崩しやすくなります。

しかし、秋は「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」と言われるように、何をするにもいい季節です。

外で元気よく体を動かし、好き嫌いせず何でも食べて、夜はしっかり眠って……。規則正しい生活リズムで毎日楽しく過ごしてくださいね！

## 目のけがに注意!!

### 部活動で



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

### 授業中・ふだんの生活の中で



けんかで殴られた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目



ペンチで釘を抜こうとして

### けがの多い種目は

- 野球
- バドミントン
- テニス
- サッカー …など



### こんなけがが起こっています

- 眼瞼裂傷 (目の上が切れる)
- 眼窩底骨折 (眼球を支える薄い骨が折れる)
- 眼球破裂、角膜裂傷、網膜剥離などの重大なけがも起こっています。
- まゆの上の打撲にも注意!! 視神経を保護する骨(視神経管)を傷つけて、失明することがあります。

### こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。(視野が欠けている)
- 目が痛い。

### 症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。



治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

これは・・・

### 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。
- ぼやけてみえる。
- 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。睡眠を十分にとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。

※参考：日本スポーツ振興センター「学校安全 Web 事故事例検索データベース」

## 視力低下の原因追及を!!

視力は、変化するものです。学年はじめの健康診断では「A」だった人でも、最近、黒板の字がぼやけて見えるとか、本や教科書の文字が読みにくくなったと感じている人は、視力が低下している可能性があります。

視力の低下は、主に、ものを見る時ピントをうまく合わせられないことが原因で起こりますが、まれに病気が原因になっていることもあります。

視力が落ちてきたな・・・と感じたら、自己判断でメガネをかけたりせず、眼科で詳しい検査を受け、視力低下の原因を調べてもらってくださいね。



## ～保健室より～

- 最近、視力が落ちたかな?と思う人で、視力検査を受けたい人は、放課後に測定します。急に検査をすることは出来ないの、事前に知らせに来てください。
- 体調不良の人が少しずつ増えてきています。食事・睡眠・休養をしっかりとるようにしましょう。