



朝晩は涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもありますので、衣類を調整するなどしながら、体調管理をしっかりしていきましょう。

## 目を大切にする生活していますか？

9月下旬から視力測定が始まりました。測定が終わった学年から結果をお返ししていますが、4月の結果、前年度の結果と比べて、今回の視力の結果はどうだったでしょうか？

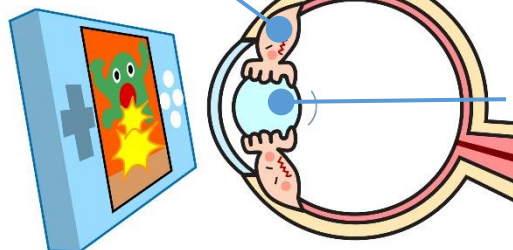
コロナ禍を経て、子どもたちの視力低下していることが話題になっています。その原因の一つにあげられているのが、近くを見続ける「近業作業」です。私たちの目は、目の中にある筋肉の働きによって、近くの物を見たり、遠くの物を見たりすることができます。

### 物を見る時の目の中の筋肉の様子

#### 近くの物を見る時



毛様体筋(目の中の筋肉)…レンズを厚くするために、緊張して、がんばっている状態



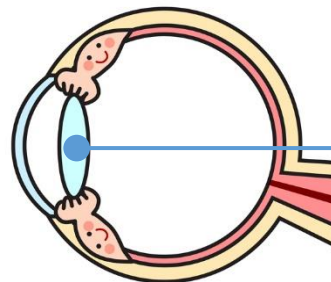
レンズ…近くを見るために、厚くなっている

→近くを見続ける時間が長くなると、目が疲れてしまい、視力の低下にもつながる！

#### 遠くの物を見る時



毛様体筋(目の中の筋肉)…リラックスしている状態



レンズ…薄くなっている

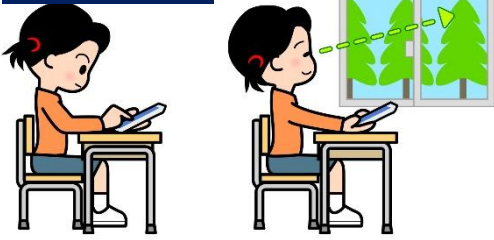
→毛様体がゆるんでリラックスしているので、目が疲れません。

自分の生活を振り返った時に、みなさんの目の筋肉は、どちらの状態になっているでしょうか？

タブレットやパソコンを長時間使い続けていると、毛様体の緊張が取れなくなってしまう、仮性近視といわれる状態になることもあります。目に優しい生活を意識していきましょう。

目を休めるために…

とお 遠くをみる



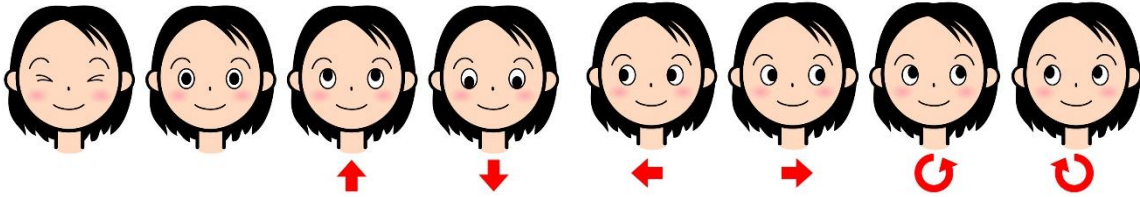
ちか 近くを見る時間が長くなった時こそ、意識して、目を休ませてください。遠くを見たり、目を温めたり。

め あたた 目を温める



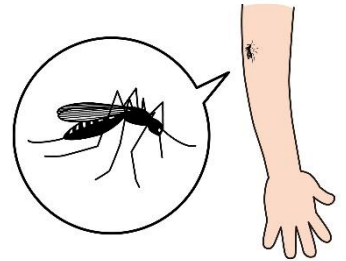
めだま 目玉をいろいろな方向に動かすことも、毛様体筋を休ませることにつながります。ぜひやってみてください。

めだま 目玉を動かす。できるかな？



「まばたき」も目をやすませることにつながります。まばたきをすることで、毛様体筋がストレッチしているような状態になり、休むことができます。

すず 涼しくなったこれからの季節 蚊 が増えます!!



ここ最近、保健室には「蚊に刺されました!」と来室する人が増えてきています。蚊は暑い夏の時期は、あまり活動しませんが、気温が30度を下回るような過ごしやすい気温になると、活発に活動しはじめるそうです。

蚊に刺されてしまったら、すぐに洗い流して、かゆみ止めの薬をつけるようにしてください。教室の救急バッグや保健室にも置いてありますので、使いたい人は先生に声をかけてください。



ここで気を付けたいのは、かゆくて掻いてしまうことです。時々、真っ赤に腫れあがってしまうくらい掻いてきてしまう人がいますが、この傷口からばい菌が入って、皮膚に炎症が起こる「とびひ(伝染性膿痂疹)」という状態になってしまう人もいます。かゆくても掻かないようにしましょう。

ここ数年、蚊に刺されたことにより、「デング熱」「ジカウイルス感染症」などの感染症にかかる人が増えています。これらの感染症にかかると発熱や発疹などの症状が現れます。

肌の露出を控えたり、あみど 網戸や虫よけを使って、蚊に刺されないようにする予防も大切になってきます。

