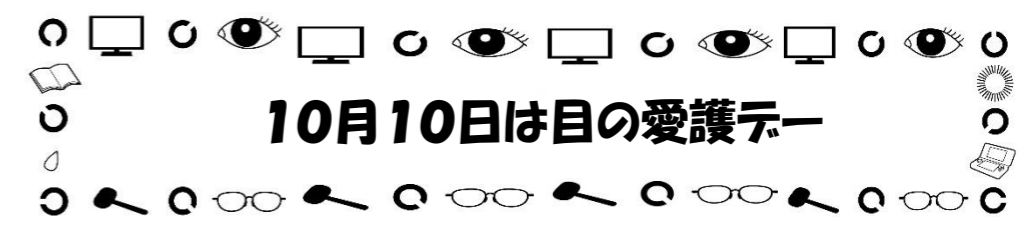




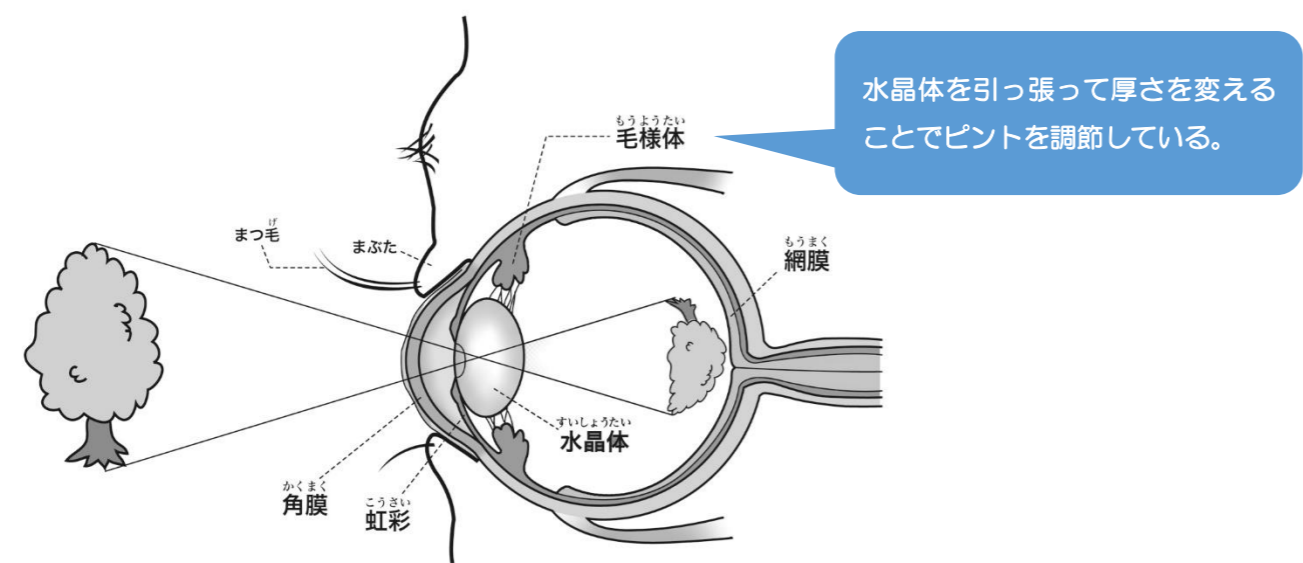
令和元年 10月9日
鶴ヶ島中学校 保健室



かせいきんし
仮性近視を知っていますか??



眼には、ピントを合わせるために光を屈折する機能があります。ピントを合わせるために遠くを見るときには水晶体を薄く、近くをみるときには水晶体を厚くします。そこで大切なのは、水晶体を動かすための筋肉「毛様体」です。



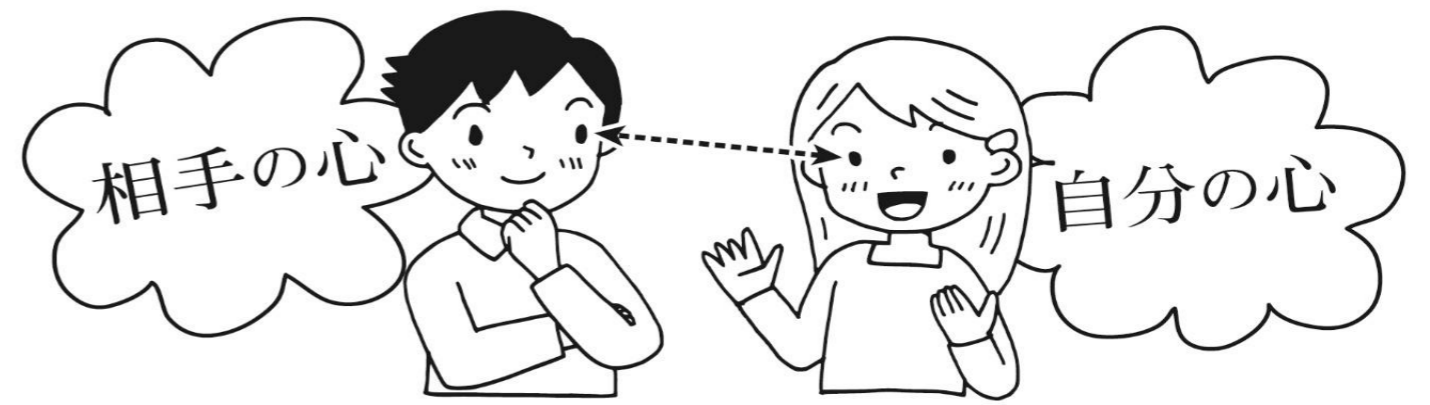
仮性近視とは

仮性近視は、この毛様体の働きが低下してしまっているために起こります。遠くを見ているのに、毛様体が水晶体を薄くすることができない状態です。本を目に近づけて読んだり、スマホ・パソコンなど長時間同じところを見続けたりする状態が続くと、毛様体が緊張状態となり、調整する機能が低下します。

仮性近視は治る!

仮性近視は、放っておくと近視（真性近視）になります。しかし、仮性近視の段階であれば、点眼薬による治療やトレーニングで改善することがあります。残念ながら、学校の視力検査では近視と仮性近視の区別はつきません。

健康診断で視力がB以下だった人は早めに眼科で診てもらいましょう。



目を見てコミュニケーション

なぜ人間の目は2つあるのか。その理由として「距離感や立体感を得るため」、そして「コミュニケーションの図るため」とする説があげられています。人類の祖先がどのように進化し、生きてきたかを考えても、こうした役割がいかに重要かわかりますね。

昔から『目は心の窓』などと言われるように、目はその人の心のありさまを映し出します。相手の目に表れる意志、心の内をしっかりととらえるために、自分も目を使って見つめ、情報をキャッチします。私たちが持っているコミュニケーションの手段のなかでも、重要なもののひとつと言えるでしょう。

あいさつや返事をしていたとしても、相手の目を見ないで行うやりとりは、その役割を十分に果たしていると言えるでしょうか？私たちが目を大切に理由は何か…そんなことも考えてみてほしいと思います。

風邪が流行っています

朝夕の風の冷たさに秋を感じる時期になりました。冬服への移行期間も始まっていますね。気温差の激しいこの時期は風邪をひきやすくなります。実際に鶴中でも鼻をすすっている人やマスクをしている人が増えてきましたね。

冷房の使い方や寝るときの服装に注意して風邪をひかないように気をつけましょう。

26日の合唱祭では素敵な歌声を楽しみにしています。

だんだんと寒くなってきました

今からはじめる **かぜ予防**

- ・衣服の調節をしよう
- ・外から帰ったら手洗い・うがいをしよう
- ・よく食べ、よく体を動かし、よく寝よう
- ・ストレスをためないようにしよう

