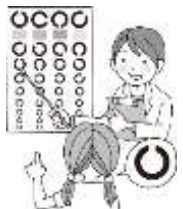




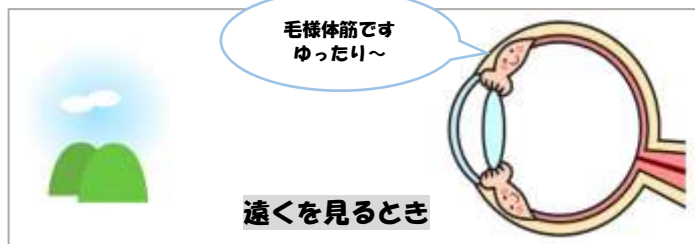
三次市立吉舎中学校
令和5年4月26日



4月の身体測定の際に、視力検査も行いました。
一度測定して前回の視力より下がった人は、再検査をし、その結果をお知らせしています。どちらか一方でもB以下だった人は、一度眼科の先生に相談してみてください。

なぜ スマホやゲームのやりすぎは よくないの？

勉強中「ノートと目の距離が近すぎるよ」とか「スマホの使い過ぎは目が悪くなるよ」と言われたことはありませんか？実際に勉強やゲームなどを長時間していると、顔を上げた時に、目の奥が重たく感じたり、マッサージしたくなったりしたことがある人も多いと思います。近い所を見続けて目が疲れた場合、具体的にはどのような状態になっているのでしょうか？



ポイントは毛様体。
毛様体の中にある毛様体筋が伸びたり縮んだりしてレンズの厚みを調整しています。遠くを見るときは、毛様体筋は緩んでいます。



近くを見るときには筋肉を緊張させてレンズを厚くしています。この緊張状態が長時間続くと、毛様体筋やその周りは疲れますし、調整する力が弱まったりします。

よく目を休めるときに「遠くを見ましょう」と言われる理由も分かりますね。

勉強時間やスマホ・ゲームをする時間には、30分おきに休憩をとり、目の緊張をほぐすことが大切です。

眼科検診を行います 4月27日(木)



眼科検診では、目の病気がないか、眼鏡が合っているか、見え方に異常がないかなどを診ていただきます。

検診の30分前ごろからは、目をこすったりしないようにしましょう。

メガネを使っている人は忘れないように持ってきてください。

前髪が目にかかる人は、検診前にピンでとめておいてください。

【眼科検診の流れ】

- ①あいさつをしてイスに座る。(眼鏡を付けている人は眼鏡のままで)
- ②「眼鏡を取りましょう」と言われたら、眼鏡を外す。
- ③眼科医さんのライトを見る。(顔は動かさずにライトを見ます)
- ④下まぶたを引っ張る。(目は上を見る)

下まぶたを下げるときには、目の近くを持って下ろしましょう。結膜の状態がよく見えるように、目は上を見ましょう。



===もうひとしんぼうです…！花粉や黄砂(´Д`)===

花粉・黄砂がまだまだ飛んでいるようです。アレルギーがある人にとっては、本当にしんどい時期ですね。体調はどうですか？かゆみがひどいときには保冷剤で冷やすことができますので、相談してくださいね。
おだいじに…！！



花粉対策