ほけんだより

2016年10月3日
上篠路中学校　保健室
No. 10

秋の空には秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から２㎞あたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は５～１３㎞の上空に浮かびます。「秋の空が高い」と感じるのにはこんな理由があったのです。
空は高く青く気持ちのいい季節、スポーツや読書を楽しむのにぴったりですね。

目　疲れていませんか？

軽症　疲れ目　眼精疲労　重症

こんな症状はありませんか？

かすむ
ぼやける
目が重い
充血する
しょぼしょぼする

ある →

その症状は休憩をとると回復しますか？

いいえ →

眼精疲労

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐくり返すときは『眼精疲労』です

ない ↓

あなたの目は元気！

今のままの生活を続けよう

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

こんな症状はありませんか？

肩や首の痛み
頭痛
不眠（ふみん）
食欲不振（しょくよくふしん）
イライラ
不安感
気分の落ちこみ

思いあたることがあれば眼精疲労です

眼精疲労と思ったら　かも？

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？

ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、ドライアイになることも。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りをぬれタオルで温めたり、冷やした[illegible]行をよくしよう

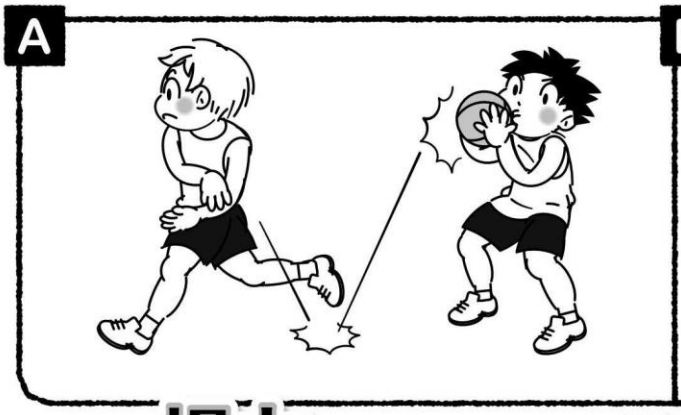
スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の３分の１くらいになることも

疲れもとれてリフレッシュ

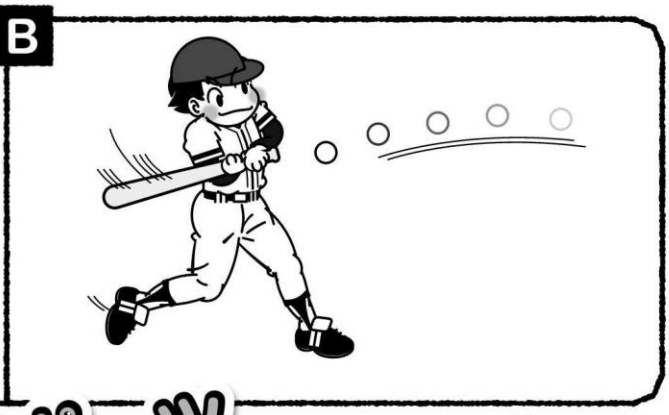
クイズでわかる

カラダっておもしろい！

A

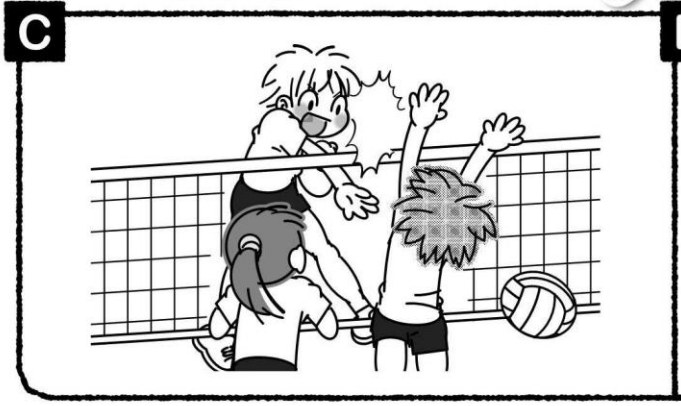


B

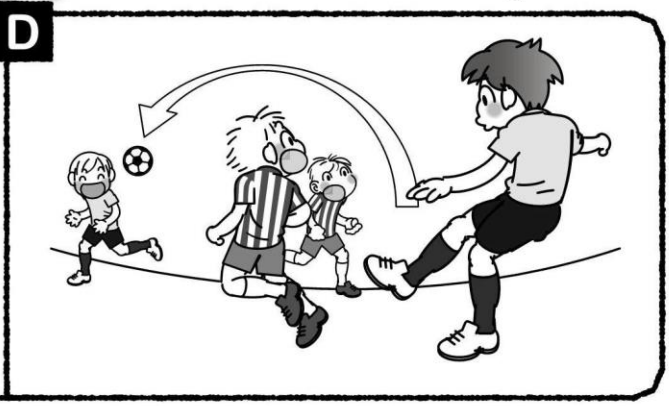


視力がいいとスポーツもできる？

C



D



4つの場面に必要な力はどれかな？

①動いているものを見る力

②さまざまに動いているものを一瞬（いっしゅん）でとらえる力

③まっすぐ見たまま周辺のものを見る力

④距離感（きょりかん）を正確（せいかく）につかむ力

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ます。**

A-③　これは周辺視力（しゅうへんしりょく）　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ます。

B-①　これは動体視力（どうたいしりょく）　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（しゅんかんしりょく）　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。

D-④　これは深視力（しんしりょく）　遠近感（えんきんかん）や立体感（たいかん）を見る視力で、微妙（びみょう）な距離感をつかみます。敵と味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。