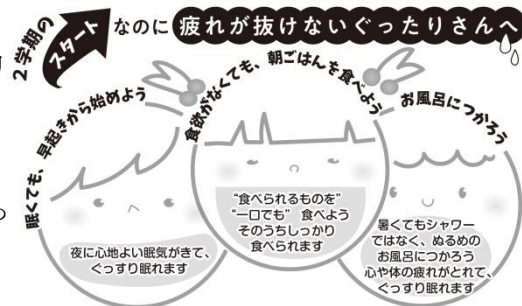


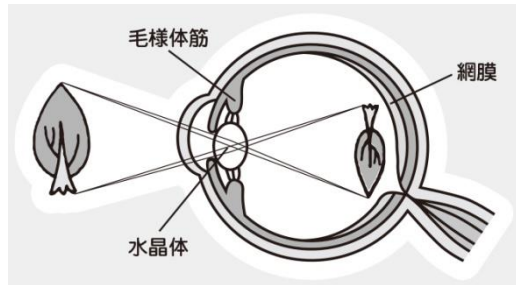
保健だより

平成 30 年 9 月 25 日
豊橋中央高等学校
保健室



長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みの、少しのんびりした生活から規則正しい生活のリズムに切り替えて、勉強・運動に頑張っていますか？もうすぐ、文化祭・体育大会と行事が続きます。毎朝、朝食を必ずとり、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかりとして体調を整えておく事が大切です。

まず、「見える」しくみに



見えているのは、光

「見える」って、不思議。どんな形？何色？立体？距離は？一瞬のうちに、いろいろなことが目に飛び込んできます。想像してみてください。真っ暗な部屋にいるところを。何も見えないはず。なぜなら私たちが「見て」いるのは、物が出している光や、物から反射する光だから。光がないと私たちは「見えない」のです。

網膜にうつる像

目に入った光は網膜に像をうつします。網膜には、色を感じる細胞が並んでいます。この細胞の情報が届くと、脳は「こんな形」で「こんな色」と感じとります。これが「見る」ということです。

立体や距離はなぜわかる？

それは目が2つあるから。左目で見る景色と右目で見る景色のちょっとしたズレから脳が奥行を判断しています。

スマホと目の筋



💡 ヘトヘトになっても働き続ける？

水晶体は、遠く見るとき薄くなり、近くを見るとき厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。

近くを見るとき、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張してちぢみます。近くを見るほど緊張は大きく、手元で見るスマホなどは、疲れがとても大きいのです。

こんな毛様体筋のはたらきは、無意識のうちに行われます。そして疲れるまで働きます。疲れたら、回復するまで調節できなくなるのです。

毛様体筋は無意識に働き続けるのですね。

スマホと網膜



ブルーライトの強い光は網膜まで届きます

💡 エネルギーが強すぎるブルーライト

太陽の光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。この光には目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。

そんなブルーライトは、スマホから出る光にもたくさん含まれ、問題があるようです。

目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのは紫。その次に強いのがブルーライトです。スマホの画面を見続けていると、そんなエネルギーの強いブルーライトを目は浴び続けます。そのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまう心配があるようです。

スマホと涙



見えないけれど目の表面にはいつも涙が

💡 まばたきはなぜしてしまう？

「今からまばたきをしないでください」と言われても無理ですね。まばたきは、なぜしないとられないのでしょうか？

私たちの目は涙によって、守られています。目をずっと開けたままでいると外の空気にさらされて、表面が乾燥します。乾いた目の表面は傷つきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。それに涙は水分だけでなく、栄養も目に与えています。そんな大切な涙を目の表面に行きわたらせるためにするのが、まばたきです。スマホに夢中になると、その数がグッと減ってしまい、その結果、涙が目には十分いきわたりません。スマホを使っているときは、まばたきも忘れずに。意識してパチパチ。

体育大会で多いケガ

- すりきず → 水道水でよく洗ってから救護テントへ来てください。
- 足がつる → 水分・塩分など足りてない状況です。走る前にも水分補給を忘れない。おしっこの色が濃くなっている場合はすぐに水分を取りましょう！
- 肉離れ → 普段使われない筋肉に急に大きな負荷がかかり、太もも、ふくらはぎに強い痛みを感じます。



※60M・100M やりレーを走る人は、毎日ストレッチを忘れずに