



令和2年10月号

美里中学校

保健室

秋といえば、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋……。みなさんは、どんな秋を楽しんでいますか？好きな事とことん突き詰めたり、新しいことに挑戦したり。その先には、きっとワクワクする出会いが待っていますよ。そんなみなさんの〇〇の秋を支えているのが「目」。10月10日は目の愛護デーです。普段の生活を振り返って目に優しい生活をしましょう。また、来月は合唱コンクールがあります。体調を崩さず、ベストな状態で日ごろの練習の成果が発揮できる事を願っています！



色の見え方いろいろ

友達と同じ写真を見ていて、青と緑の中間くらいの色を「これは青だ」「いや、これは緑でしょ」と見え方に違いがあるのに気づくことがあります。同じ色なのにどうして？

ものをみたときに色を感じとっているのが目の網膜にある錐体細胞（すいたいさいぼう）。赤担当、緑担当、青担当の3種類があります。それぞれの細胞の数などは、人によってちょっとずつ違って、色の見え方にも個人差があるといわれています。

今隣にいる人にも、じぶんとはちょっとだけ違う世界が見えているのかもしれないね。

色の見え方で気になる事があれば、保健室でも相談を受け付けています。お気軽にご相談下さい。簡単な検査もできます。

視力検査の結果をもう一度確認して下さい！



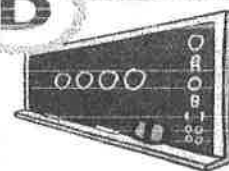
見え方の

A

B

C

D



A [1.0以上]

1番後ろの席からでも黒板の文字はよく見えています

B [0.7~0.9]

後ろのほうでも黒板の文字はほとんど読めます

C [0.3~0.6]

後ろのほうでは黒板の文字は見えにくいです

D [0.2以下]

前の席でも黒板の見え方は十分とはいえません



眼科検診で **B・C・D** と言われた人は、おうちの人と相談して、一度、眼科を受診しましょう。

眼科を受診した人は、受診カードを保健室に提出して下さい

こんなとき
どうする？

目のトラブル 対処法

目にごみが
入った



まばたきをくり返すと
涙と一緒に流れていきます

目に物が
あたった



氷のうなどで冷やします
痛みや腫れがあれば病院へ

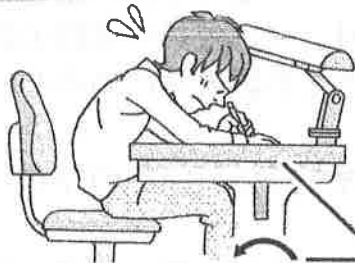
シャンプーが
目に入った



すぐに水で洗い、
強い痛みがあれば病院へ

どの場合も、目にキズがついてしまうので、絶対にこすらないでください。

勉強するときに



チェンジ!

背筋は
まっすぐ

チェンジ!

手もとに
影をつくらない

チェンジ!

ノートと目は
近づけすぎない

チェンジ!

机と体の間は
こぶし一つ分あける

チェンジ!

いすに
深く腰かける

どこをチェンジ？

目に
やさしい
過ごしかた

朝起きてから寝るまで働く、
みんなの目。大切にできていま
すか？ 毎日のこんなところを
ちょっぴりチェンジしてみよう。

☆アルコール消毒液の寄贈☆

学校薬剤師の塾理客由美子先生からアルコール消毒液の寄贈がありました。
塾理客先生ありがとうございました！

コロナ対策の為、引き続き自宅での検温・健康観察をよろしくお願いします！