

朝晩ずいぶん涼しくなってきました。とはいっても昼間はまだ暑い日が多いですね。この時期は、風邪をひいたり、体調をくずしやすくなるものです。着るもので調節したり、汗の始末をきちんとすることが大切です。



教室掲示用

平成29年10月11日
津田沼高校保健室

10月10日は目の愛護デー！ 今月は、目について、知ろう

動き者ですぐれもの 涙の効用



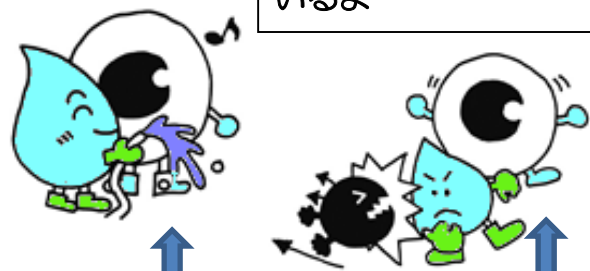
目の表面をなめらかにすることで、光が屈折して鮮明に見える



目の表面には血管がないので、僕が細胞に栄養や酸素を運んでいるよ



目の表面をおおって乾燥をふさいでいるよ



ゴミやほこりを洗い流して、細菌の侵入や感染を予防しているよ

涙の味は変わる!?

悔しいときの涙

涙に含まれる塩分が多くなり、塩辛い。

悲しいときの涙

量が多く水っぽい。

では、「嘘泣き」はどちらでしょう？

こたえ：塩辛くなります。どれだけ悲しそうに泣いていても、涙の味でわかってしまうんですね。

Q. 悲しいときに涙が出るのはどうして？

A. 涙が出るしくみには「自律神経」という神経がかかわっています。自律神経とは自動的にからだや心の調子を調整しているものです。その中でも「副交感神経」は「休む神経」と呼ばれ、眠っているときやリラックスしようとするときに働きます。

悲しい気持ちが強いとからだや心に良くないので、リラックスしようと副交感神経が働き、涙が出るんです。



目のけがに注意!!

部活動で



自打球が直撃



スマッシュが当たった



接触プレーで激突



キャッチボールに失敗

授業中・ふだんの生活の中で



けんかで殴られた



振り回した棒が直撃



プリントの角が目



ペンチで釘を抜こうとして

目のけがは、こんなふうにご起こっています

けがの多い種目は

- ★ 野球
- ★ サッカー
- ★ テニス
- ★ バドミントン…など

こんなけががおこっています

★眼瞼裂傷（目の上が切れる）

★眼窩低骨折（眼球を支える薄い骨が折れる）
角膜裂傷・網膜剥離・角膜裂傷など重大なけがも起こっています。

★まゆの上の打撲に注意（視神経を保護する骨がある）

こんなときは、
急いで眼科へ

- ★ ぼやけて見える
- ★ ものが二重に見える
- ★ 一部だけ見えない範囲がある。（視野が欠けている）

★ 目が痛い
症状がなくても必ず受診

目や目の周りに物が強くあたったりしたときは、痛みや見えにくさがなくても、その日のうちに眼科を受診して診察を受けましょう。

注意

治療が遅れると、視力が低下したり、目に障害が残る場合があります。

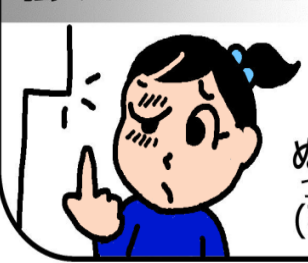
目の応急処置

えきたい こなじょう
ゴミや液体、粉状の
ものが入ったとき



すいどう
こすってはいけません。水道の
みず ぶんいじょう あら なが
水で10分以上、よく洗い流し、
やくひん ばあい めいしや
薬品などの場合は眼医者さんへ

つよ
強くぶつけたとき



ぬれたタオルなどで冷やしながら
つよ お めいしや
(強く押しはダメ)、すぐに眼医者さんへ

コンタクトレンズを正しく使おう！

こんなことしていませんか？ 全部ダメー！！

コンタクトレンズは、直接あなたの目の上に装用するものです。誤った使い方をするとあなたの視力を失う恐れがあります。



はずすのが面倒なので、
つけたまま寝る日がある



交換の時期がきたけれど、
きれいだからもうちょっと使う



目が痛いときは、
目薬をさしながらごまかす