



怪なぞり

10月2日発行
志木第二中学校

夏のころにくらべてようやく暑さが落ち着き、涼しさを感じられるようになりました。服装も半袖から、そろそろ長そでを用意の方がいいかな・・・と皆さんも思っているかもしれません。これから秋から冬へ。日に日に気温が下がっていきませんが、そんな中で、朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきたり、また一方で急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。『脱ぐ』『着る』がしやすい服装と、こまめに天気(気温)予報をチェックして、急な暑さ、寒さによる体調不良を予防していきましょう。

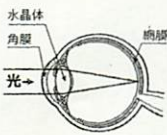
10月10日は目の愛護デー

あなたの眼は、正視・近視・遠視・乱視

正視・近視・遠視・乱視の違い

私たちは、物に反射し目に入ってきた光が、角膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上に焦点を結ぶことで、物を見えています。

- 正視：光がきちんと網膜上に焦点を結び、近くも遠くもよく見える。
- 近視：光が網膜よりも前方で焦点を結ぶ。近くは見えるが、遠くの物はピン트가合わずよく見えない。
- 遠視：光が網膜よりも後方で焦点を結ぶ。遠くも近くも見づらい。
- 乱視：光の向きによって焦点を結ぶ位置が異なる。主な原因は角膜や水晶体の歪みで、物がぼやけて見える。



涙って、なあに？

からだにとっても、心にとっても、大切！

最近、泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われていて、涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」いう意味合いもあるようです。

泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消をすることを、「涙活(るいかつ)」と呼ぶのだとか？。今、まさに芸術の秋です。感動する物を見たり、触れたり、聴いたりすることから心の癒しに繋げて下さい

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整えているものです。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。悲しい気持ちや強いとからだや心に良くないので、リラックスしようとして副交感神経が働き、涙が出るんです。



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、「唾泣き」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、涙の味がわかっってしまうんですね。



Q. 涙って、なにでできてるの？

A. ほとんどが水。あとは、塩分やカリウム、たんぱく質などがほんの少しだけ。汗やつばなどに比べると、とってもきれいなんですよ。



Q. どうして涙が出るの？

A. 目に入ったゴミやバイキンを洗い流したり、目に栄養を運んでいます。目をきれいに保ち、健康にします。



色々な症状ありませんか？

目やその周りの疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などのこりや痛み



目が乾く(ドライアイ)



頭痛やめまい



ちらついたり、かすんだり、ピン트가ずれたりして、見づらい



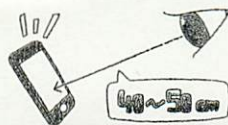
食欲が出ない



そんな人は...

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



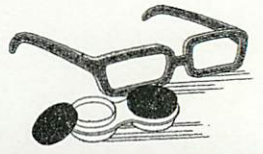
連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ