

保健だより



令和7年10月
西条市立東予西中学校 保健室

だんだんと涼しくなって朝夕はひんやり肌寒くなってきましたね。みなさんの制服も半袖から長袖に衣替えをする人が増え、季節の移り変わりを感じます。秋は、日々の気温差が大きな時期です。自分の体調に合った服装を着用し、自分で体調管理をしっかりできるようにしましょう。

10月は
目の愛護デー

こんな症状ありませんか??
チェックしてみましょう!!

- 目がショボショボする
- 目が乾く
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い
- ぼやけて見える
- まぶたがピクピクする

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね!



目にやさしい環境

- ◎本を読んだり勉強をしたりするときは、部屋を明るくする。
 - ◎ノートや本に、直射日光があたらないようにする。
 - ◎勉強をするとき、手もとに影をつくらない。
 - ◎前髪が、目にかかっていない。
- 

目にやさしい行動

- ◎テレビやゲームは時間を決める。
 - ◎ゲームやスマホは30分ごとに10分休憩。
 - ◎いつも姿勢をよくする。
 - ◎たっぷり、睡眠をとる。
- 

目にやさしい食べ物



β-カロテン



アントシアニン



ビタミンA

目をダメージから守る

目の疲れをとる

見る力を守る

のぞいてみよう 目のしくみ

瞳孔

虹彩に開いた穴で、ここから光が入ってきます。

虹彩

瞳孔の大きさを調節して、目に入る光の量を調節します。

中心窓

網膜の中でも特に「錐体細胞」がたくさん集まっていて、ものを精密に見ることができます。

網膜

光を感じ取る「桿体細胞」と色を感じ取る「錐体細胞」があります。

視神経

目で読み取った像を脳に伝えます。