

ほけんだより10月^{がっ}

嘉手納高校

保健室

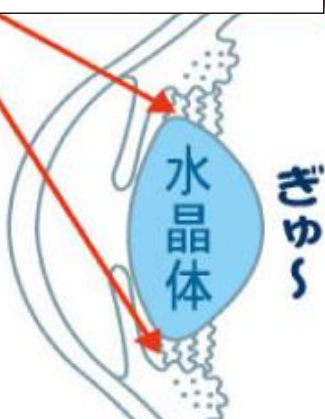
♡♡ 10月10日は、目の愛護 DAY ♡♡

近くばかりを見ていると?!

目にも筋肉があり、ピントの調節をしています!

近くを見るとき

筋肉に力が入る



筋肉を使ってレンズを
厚くするよ

遠くを見るとき

筋肉がゆるむ



力がぬけてして、
レンズがうすくなるよ

近くばかりを見つづけると、

筋肉の緊張がつづき、

ゆるみにくくなる。

→ 遠くが見えにくくなる。

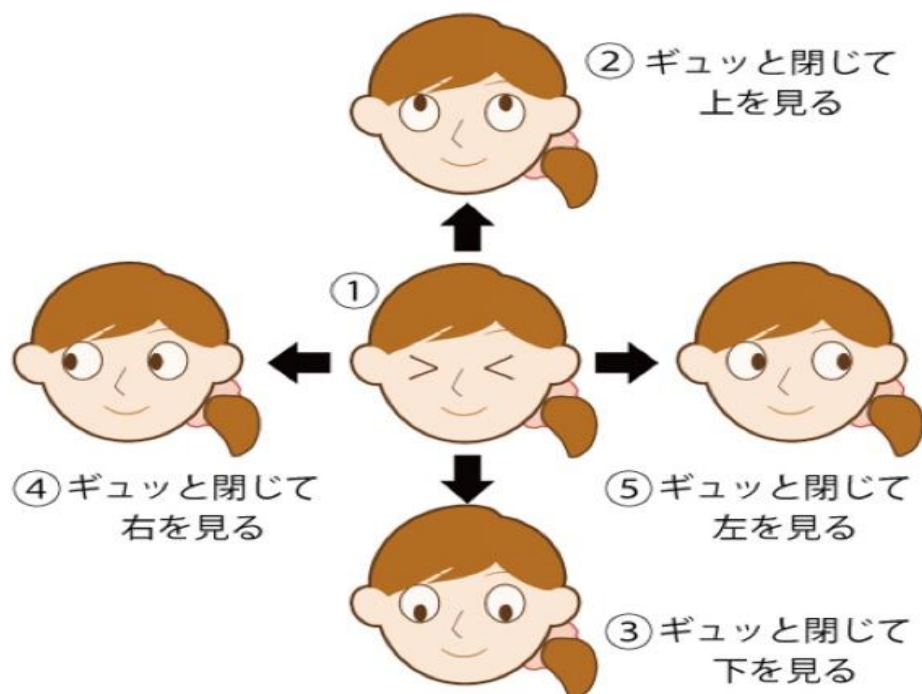
(視力低下の原因に。)

スマホと目の距離は離して使おう



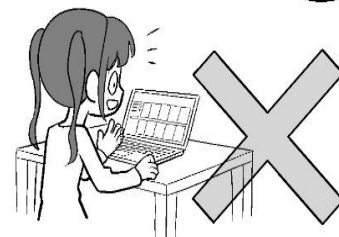
ぎゅっぱ体操

いつもがんばっている目の筋肉をほぐしましょう



おしゃれ用の カラーコンタクトレンズ

■インターネット通販
などで気軽に買って
使わないでください



■粗悪なものを
使ってしまうと...

■目に障害が残る
ことがあります



■どうしてもほしいときは...
眼科で相談・検査をしましょう
(まず保護者の方への相談が必要です!)



視力検査の結果が、C・Dだった人は、眼科へ行きましょう。