



レインボー Rainbow

令和2年度
10月号 No.6
京都西山高等学校
保健室

今年の夏も暑かったですね。ようやく夏が終わり、過ごしやすくなってきました。読書や芸術、スポーツを楽しみ、勉強も集中して取り組める季節です。

でも、集中しすぎて、目と本の距離が近くなっていませんか？ スマホやテレビを見過ぎて、ついつい目を酷使していませんか？ 目は一生もの。ゆっくり目を休ませる時間も大切ですよ。

10月10日は『目の愛護デー』

アニメに感動したり、スポーツに夢中になったり、絵を描いたり、飛んできたボールをよけたり…。そんな何気ない行動も、からだの色々な部分の働きからできています。**中でも目は特別**。まわりの情報を集めるために、起きている間中ずっと働き続けます。今回はそんな働きものの目とスマホのお話です。

スマホと目の筋肉

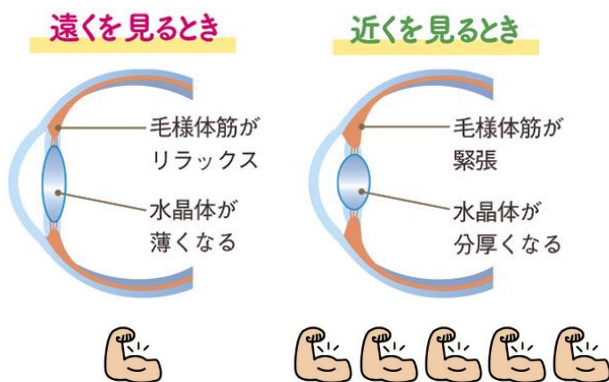
ピントを合わせるために、水晶体は薄くなったり、厚くなったりします。その水晶体の厚さを変えようと頑張っているのが「毛様体」という筋肉です。

近くを見るほど毛様体の緊張は大きく、**手元で見るスマホなどは、疲れがとても大きい**です。

この働きは無意識のうちに行われるため、自分では休憩しようと思っても、近くを見たら自動的にスイッチが入ります。そして**疲れるまで働きつづけます**。一度疲れたら、回復するまで調節できなくなります。

例えば、高鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているとちょっと楽。でも、腕をちぢめてずっとからだを持ち上げた状態だと、すごくしんどいですね。目も同じです◎

へトへトになっても働きつづける？



スマホと網膜

エネルギーが強すぎるブルーライト

目で見ることのできる光の中でも、**ブルーライトはエネルギーがとても強い**です。そんなブルーライトは、スマホから出る光にもたくさん含まれています。



スマホの画面をずーっと見続けていると、そんなエネルギーの強いブルーライトを目は浴び続けます。そのダメージは目の奥まで届き、**網膜を傷つけてしまう**心配があります。太陽を浴び続けると皮膚が日焼けしてヒリヒリするのと同じです。スマホの使用時間は短めに◎

答えを見ても信じられない?! 錯視クイズ

Quiz 1



Q. 左の線分の延直線上にある右側の線分は上か下かどちらでしょう？

- ①上 ②下 ③どちらでもない

Quiz 2



Q. グレーの横棒はどちらにかたむいているでしょう？

- ①右 ②左 ③まっすぐ

Quiz 3



Q. ネコの色は、右と左のどちらの色が濃い？

- ①右 ②左 ③どちらも同じ

私たちは色や形などの周りの情報を、目で受け取ります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳の仕事。この時脳は、受け取った情報に、周りの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。

脳の複雑な働きで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



健康診断のお知らせ

1日で全ての健康診断を実施します！

- ✿実施日：10月23日（金）午前中（午後は授業があります）
- ✿持ち物：長袖ジャージ、半袖体操服、半ズボン、めがね、靴袋、検尿



前日に準備しておこう！

健康診断時の服装

髪の毛が長い人はくるくる

半ズボン

学校指定のジャージ上下着用

半そで体操服を中に着る

ブラジャーをはずす

くつ下を脱ぐ

場所	項目	対象	注意事項
新体育館	①耳鼻科	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・前日に耳そうじをしておく。 ・普段、眼鏡・コンタクトを使用している人は忘れずに持ってくる（着用してくる）。 ・歯みがきをしてくる。 ・①耳鼻科→②眼科→③→④→⑤と必ず順番に受ける。 ・④測定（視力）の後に、担任の先生が待機しているの、自分の名前を伝え、「歯科受診票」を受け取る。
	②眼科		
③測定（身長・体重）			
④測定（視力）			
⑤歯科検診			
会議室	内科検診	全学年	<ul style="list-style-type: none"> ・騒がしいと正しい検診ができません。待機している間は静かに待つ。 ・登校後、教室に設置している回収袋に提出し、名簿に丸をする。 ・SHR 後、代表者が回収袋と名簿を保健室へ提出。
作法室	聴力検査	1,3年生	
多目的ホール	心電図検診	1年生 2,3年生体育クラブコース 2,3年生運動部員、 経過観察者	
多目的ホール横	レントゲン撮影	1年生	
	尿検査	全学年	



健康診断 こんなことを守ってね！

☆担任の先生の誘導で移動します。指示をよく聞いて下さい。

☆騒がしいとスムーズに検診ができません。検診中は静かにしましょう。移動中も静かにお願いします。

☆検査をしてくれる校医さん、検査技師さんにあいさつをしましょう。

ICカード

☆自分の順番がきた時に、きちんとできるように、前の人の受け方を見ておきましょう。

☆ICカードを使用します。このカードに検診結果を記録していきます。絶対になくさないように！

☆健康診断は10/23の1日だけです。当日、遅刻や欠席のないように！