

ほけんだより

10月

令和3年
10月13日
小樽双葉高校

気温がグッと下がりましたね。後期になり、制服の略装期間がおわりました。日中は、日が差すと暖かい日もありますが、登下校の時間は肌寒く感じます。ジャンパーやマフラー・手袋などの小物を上手に使い、体が冷えないよう服装の工夫をしましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目を使いすぎると、頭痛がしたり、眠れなくなったりします。また、集中しすぎるあまりまばたきを忘れ、ドライアイになることもあります。そんな症状に心当たりがある人は、次の合言葉で、目を休めてあげてください。

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



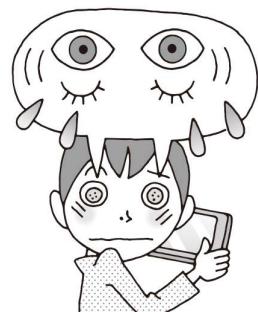
『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間に、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることもあります。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみんなが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

目に隠された情報とは？



スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？ これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。

では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？ 鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、

ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていますか？ 虹彩の模様は一人ひとり違っていて、この情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしていても利用できるので、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。

