

保健だより 10月

行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.14 平成23年10月7日



秋風がさわやかなこち良い季節になってきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適な季節です。それと同時に「食欲の秋」・・・いろいろな食べものが美味しい時期です。夏の暑さで疲れた心と体を上手にリフレッシュさせましょう。



目を大切にしよう！

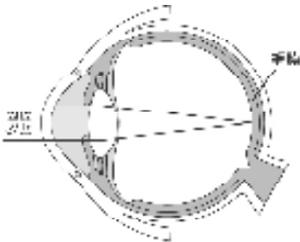


10月10日の「10・10」を横に倒すと眉と目の形に見える事から。はじめは昭和6年失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定められました。その後、昭和22年に再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。

正視と近視・遠視の違い

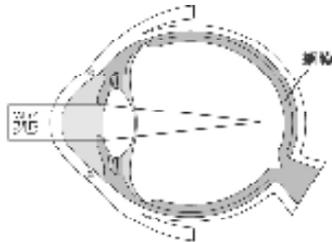
〈正視〉

目に入ってきた光の焦点がちょうど網膜上にある状態



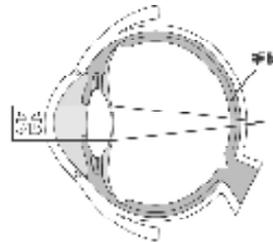
〈近視〉

目に入ってきた光の焦点が網膜より前にある状態



〈遠視〉

目に入ってきた光の焦点が網膜より後ろにある状態



目はとてもデリケート

目は体の中で一番年をとるのが早いところで、12～13歳ぐらいには、もう老化が始まっていると言われています。今から目を大切にする生活を心がけておきましょう。

1964年に開催されたオリンピック東京大会の輝かしい成果と感動を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されました。「健康な心身を培う」ために体を動かそうという目的があります。さらに日本の観測史上、晴れる確率が最も高い日が「10月10日」で、現在も継続中だそうです。

