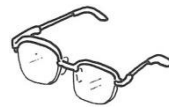


# ほけんだより



令和4年4月  
眼科検診号  
西中学校 保健室



## 眼科検診 があります

【日時】 4月18日(月) 8:50~

【場所】 大会議室

### 診てもらうときの注意

- 検診の前には、目をこすらないようにしましょう
- メガネ、コンタクトレンズは外しておきましょう
- 順番が来たら、壁の方を向いて、赤いランプの方を見ます
- 先生の話をよく聞いて、静かに検査を受けましょう
- 検診が終わったらお礼を言って、教室へ戻りましょう

## ときどき遠くのものを見るようにしましょう



勉強や読書、テレビ、ゲームなど、私たちの生活は近くのものを見る事が多く、毛様体筋はいつも緊張しているので疲れてしまいます。ときどき遠くを見るようにすると、毛様体筋の緊張が解け、目の疲れをとる効果があります。

私たちの目は、光が網膜の上に像を写し出すようにピントを調節しています。

ピントを合わせるために、毛様体が水晶体の厚さを調節しています。

- 近くのものを見る時・・・水晶体を厚くする→毛様体筋が緊張
- 遠くのものを見る時・・・水晶体をうすくする→毛様体筋がゆるむ

