

ほけんだより

10月10日は
目の愛護デー

目を大切にしていますか？

【10月号】 令和7年10月発行 大阪府立西野田工科高等学校

定時制の課程 保健室

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。
涙には、実は、3つの種類と大切な役割
があるんです。

目をつくるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなって
しまいます。そのため、涙が常に目を
覆ってうるおし、ばい菌から目を守つ
たり、目に酸素や栄養
を運んだりして健康に
保ってくれています。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入
ったりするときに流れる涙
は、外から受けた刺激を
すばやく洗い流して、目
を守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありません
か。悲しいときやうれしいときに流
れる涙は、私たちのスト
レスを減らしてくれてい
ると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。

メガネをかけると近視が進む？

— 本当の近視と仮性近視（偽近視） —
近視になりかけの仮性近視という状態があり
ます。仮性近視の場合、メガネをかけると本当
の近視になってしまうことがあります。これは
眼科の先生に診断してもらう必要があります。

メガネの度に注意

メガネの度が強すぎると、
近視が進んでしまうことが
あります。メガネを作るときには眼科の先生に相談
してちょうどよい度のものを処方してもらいます。

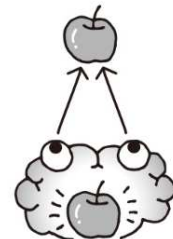


かけるシーンは絞ってもOK

かけたりはずしたりすると目が悪くなるという話を聞いたことがあるかも
しれませんが、授業中など必要なときだけ使用して、運動するときなどはか
けない、という使い方をしても基本的に大丈夫です。



スポーツ選手に求められる深視力って？



「深視力」という言葉を聞いたことはありますか？ 両目で物体を見たときに、
左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。
スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。
深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係など
を瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。
心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう！

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さ到人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

