



秋の気配を感じるようになりました

朝夕を中心に、気温の「寒暖差」が大きくなってきます。かぜをひいたりしないように、上着などすぐ羽織れるものを用意しましょう。

街灯がある場所でも、日が暮れてくると思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを点け、事故に注意して通行しましょう。

目の愛護デー

☆10月10日は目の愛護デー☆

みなさんは日ごろから目を大切にしていますか？私たちの日常生活では視覚情報に頼っている場面も多くあります。携帯電話・スマートフォン、パソコンなどの画面を見る機会も多いと思います。かけがえのない自分の「目」。これを機会に目の健康について考えてみましょう。



働き者で スグレモノ！ 涙の効用

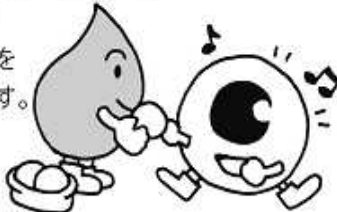


乾燥を防ぐ

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護します。

酸素や栄養を供給する

目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。



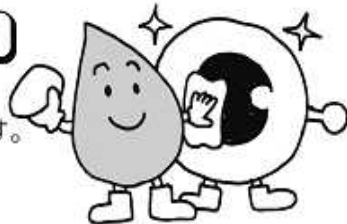
感染を防ぐ

異物を洗い流します。また、微生物の侵入や感染を予防します。



滑らかにする・傷を治す

目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、目の表面の傷を治す成分が含まれています。



☆コミュニケーションを広げる カラーユニバーサルデザイン☆

「カラーユニバーサルデザイン」とは、色覚異常などによって色の見え方が異なる人にも情報がしっかり伝わるよう、色使いや表示に配慮したデザインのことです。

男女で平均40人に1人位の割合で、色の見え方に特性を持つ人がいると言われています。相手に伝わりやすいようにすることは、どんなコミュニケーションにおいても基本です。また、色の見え方が異なる人に配慮することで、そうでない人にとっても、よりわかりやすいデザインにつながっていくと考えられます。

具体的には

- 明るさ、組み合わせなども含め、見分けやすい色づかいで表す
- 文字を添えたり形を変えるなど、色なしでも理解できるように表す

みんなが「わかりやすい」「使いやすい」と実感できるものを増やして、暮らしやすい社会になるよう、1人ひとりが意識していききたいものです。



大切にしたいから 目によい生活習慣

遠くを見よう！

ずっと近くを見ていると、目のつかれが大きくなります。ときどき遠くのほうをながめて、目をひと休みさせましょう。

よい姿勢ですごそう！

背中が曲がっていたり、寝っころがって読書やゲームをしていると、目を近づけてしまいがち。背筋を伸ばしてすわり、本やゲーム機を目から30センチ以上はなしましょう。

目によい食べものもとろう！

乳製品や豚肉、ウナギ、ブルーベリー…でも、これらだけではなく、栄養バランスがたよらないように食べましょう。



スマホ・PCから少し目を離して、ゆっくり身体を休めてみませんか？

保健室



目の色がちがうのは？

世界には青や緑、黒や茶など様々な目の色をした人たちがいますね。こうした目の色のちがいは、実は「メラニン色素の量」によります(ちなみに肌の色のちがいも同様です)。メラニン色素とは、太陽の光に含まれる有害な紫外線から私たちを守ってくれるものです。このメラニン色素の量が多いと黒っぽい目となり、少ないと青い目になります。そして、メラニン色素が少ないほど光をまぶしく感じてしまいます。青い目をした外国の人がよくサングラスをしているのは、そういう理由もあるのでしょうか。

