

## 10月の保健目標

- ・目の健康について考えよう
- ・正しい姿勢で学習しよう

だんだんと朝晩が涼しくなってきましたね。ようやく季節が夏から秋へと移り変わってくれるようです。みなさんも衣替えの季節ですね。寒暖差の激しいこの季節は、上着(校内ではジャージ)の脱ぎ着で調節をして、風邪などひかないように気をつけてくださいね。



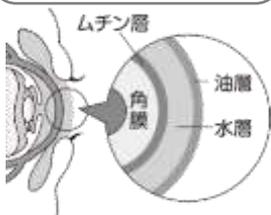
中学生にも  
増えている



## ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

目の表面には、ムチン層・油層・水層から成る、目を守るための涙の層が形成されています。



三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る

油層が減る



ドライアイの目

ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス **アイケア**



### ① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に引き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



### ② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

## 視力検査のお知らせ

10月中の昼休みと放課後に、希望者に視力検査を行います。視力が気になる人は、ぜひ測りにきてください。(お知らせは出ません)

また、メガネやコンタクトレンズをしている人で、見え方が気になる人は、早めに眼科を受診するようにしてくださいね。





『**医薬品を正しく使うことの大切さ**』と『**薬剤師さんが果たす役割の大切さ**』を再認識する機会です。

飲み薬や塗り薬を持参している人も多いと思いますが、その使い方をきちんと知っていますか？ 初めて使用する薬を受け取ったり購入したりするときは、薬剤師さんの説明をきちんと聞き、分からないことはその場で尋ねるようにしましょう。

飲み薬は、コップ1杯くらいの水かぬるま湯で



用法・用量を必ず守って使用する



薬の貸し借りは絶対にしない。



保健室で薬は渡せません



『テスト前』だからこそ！

## しっかり『睡眠』 & 『朝食』

夏休み明けで連休も多かった9月は、『寝不足』や『朝食欠食』による体調不良が目立ちました。

中間テストに向けて、家庭学習の計画を立てたと思いますが、**睡眠時間の確保**にも留意してください。睡眠は、脳が記憶の整理・定着を行う時間でもあるので、学習したことがより効果的に身につくはずです。

また、**朝食を摂る**と、脳とからだは活動し始め、1日を元気にスタートさせることができます。規則正しい生活を続けて、中間テスト(と行事の多い2学期)を乗り切る体力をつけましょう！



## 思春期講座のお知らせ

10月8日(火) 3年生

「たいせつなあなたに伝えたいこと」

植田幸代うゑだゆきよ助産師(菜の花助産院)による講話があります。1・2年生は11月に開催の予定です。



クイズ

視力検査のこの記号の名前は？



答えは『ランドルト環』といいます。

これは、考案者であるフランスの眼科医、エドモンド・ランドルトさんの名前に由来しています。日本では1909年(明治42年)から使用されているそうです。今月の希望者の視力検査では、デジタルの液晶視力計を使う予定です。気になる人は、ぜひ視力検査に来てみてください。

