

ほけんだより



すくすく

錦城中学校
令和6年10月

10月の保健目標

* 目を大切にしよう *

季節が夏から秋に変わり、朝晩涼しくなりました。気温差や疲れなどで体調をくずしていませんか。規則正しい生活を心がけて体調をくずさないようにしましょう。

また、本校では9月下旬にインフルエンザに罹患した人もいます。今年も新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行に注意が必要です。どちらの感染症も、手洗いや手指消毒、部屋の換気、咳エチケットなど基本的な感染防止対策をとり予防に心がけましょう。

10月10日は、目の愛護デー

大切な目は、たくさんのものに守られている！

まゆげ

おでこから流れてくる汗が、目に入らないように、ここで止めます。

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫が飛んできたりした時などに、パッと閉じて、目を守ります。

まつげ

目に強い風が当たったり、ほこりが入ったりするのを防ぎます。

涙

泣いていないときも、いつも涙は目の表面を流れています。目が乾かないようにしたり、目に酸素や栄養を送ったり、表面の傷を治したり、細菌の感染を防いだりしています。

まばたき

まぶたをパチパチ閉じて、涙が目の全体に行き渡るようにしています。目に入ったゴミも流します。

どっち？ あなたの「きき目」

目にも「きき目」があることを知っていますか？スポーツでは、意識して使う場合もあるそうです。

< 調べ方 >

- ① 数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきり指しているように見える方が「きき目」



♡手を洗うことは、病気予防の第一歩！♡

ノロウイルス、O157 などによる食中毒や、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などは、手についたウイルスや菌が、口や鼻から体内に入ることでも感染します。だからこそ手洗いは、かんたんで効果的な病気の予防法。しっかり手を洗って、感染症を予防しましょう！



インフルエンザ予防接種 Q & A

Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



☆体育祭に向けて

10月10日は体育祭です。元気に、安全に体育祭当日を迎えるために保健室からのお願いです。

★ 準備運動をしっかり行う！
急に体を動かすとけがの原因に。体を温めてから運動しましょう。

★ 早寝早起き朝ごはん！

体育祭の練習等で体は疲れています。しっかり睡眠をとりましょう。朝ごはんを食べてエネルギーの補給も忘れずに！水分も毎日多めに持ってきましょう。

★ 無理をしない！

けがをしないように、体の違和感があったら無理をしないで休憩しましょう。



良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



10月10日は目の愛護デー スマホ・タブレットから 目を守る 10ヶ条

スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



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。

目を守るための涙の層が形成されている。

健康な目	ムチン層	油層	水層
	涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める		
	油層		
	涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ		
	水層		
	潤いで目を乾燥や感染から守る		

ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

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。

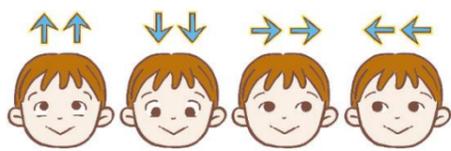
水層が減る 油層が減る

- ✓ 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。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



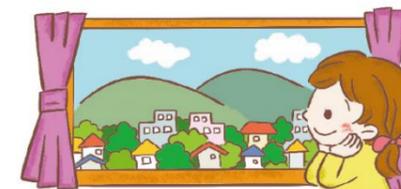
目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

※参照：日本眼科医会ホームページ