



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。

10月10日は「目の愛護デー」です。ゆっくり目を休ませる時間も大切にしてくださいね。

また、県内においてインフルエンザの流行が続いています。今年は新型コロナウイルス感染症との同時流行にも注意が必要です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、基本的な感染防止対策は同じです。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対策をとり予防に心がけましょう。



♡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予防法。しっかり手を洗って、元気にすごしましょう！



インフルエンザ予防接種 Q&A

Q いつ受ければいいのか？

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。

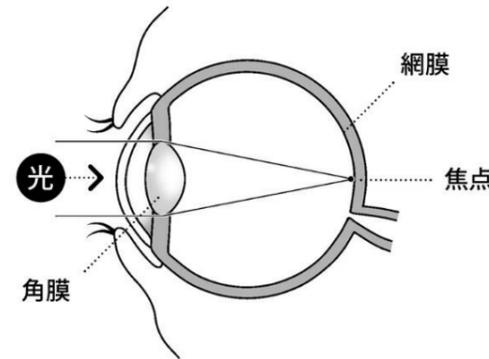


近視・遠視・乱視の違いから理解しよう

授業中に黒板や教科書の文字がきちんと見えていますか？ 見えていない場合は、近視や遠視、乱視の可能性があります。では、近視・遠視・乱視とはどのようなものなのでしょうか？

正視

遠くを見たときに、網膜にピントがきちんと合う状態をいいます。遠くのものも近くのものもよく見えます。

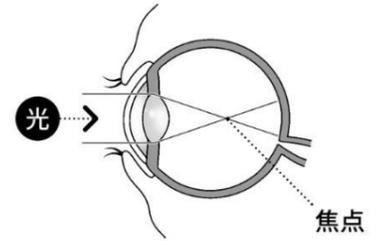


屈折異常

ピントがうまく合わず、ものがぼやけて見えてしまう状態を屈折異常といい、近視、遠視、乱視などがあります。

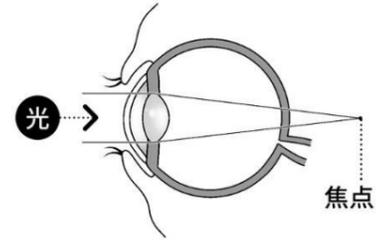
近視

網膜の前でピントが合ってしまう状態をいいます。近くものは見えますが、遠くものはぼやけて見えます。



遠視

網膜の後ろにピントがくる状態をいいます。遠くのものも近くのものもぼやけて見えます。

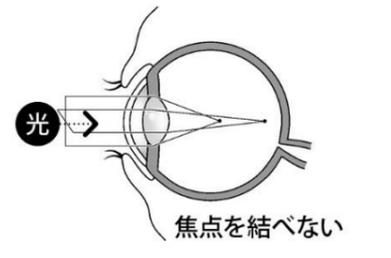


屈折異常にならないために

- 本やノートに目を近づけて読んだり書いたりしない。
- 寝転がってスマートフォンやタブレットを使用しない。
- テレビゲームや携帯型ゲームを長時間しない（こまめに休憩をとって目を休ませる）。
- 暗いところでテレビを見たり本を読んだりしない。
- 黒板の文字を見るときに目を細めない。

乱視

角膜の縦と横のカーブが異なり、焦点を結べない状態をいいます。遠くのものも近くのものもぼやけて見えます。



屈折異常はどのように矯正する？

屈折異常は、網膜にピントを結ぶようにして矯正します。矯正には、おもにメガネとコンタクトレンズが用いられます。遠視の場合は、網膜の後ろにあるピントを網膜面にもってくるために凸レンズ、近視の場合は網膜の前にあるピントを凹レンズで矯正します。近視の治療には点眼薬を使う方法もあります。乱視の場合は、縦と横で屈折力の違う乱視用のレンズ（円柱レンズ）を用います。もしも、黒板の文字や教科書が見えにくい場合は、眼科でみてもらいましょう。



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。



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。

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。



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。



目に良い食べ物もとろう

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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。

クイズ

仲間外れはどこだ？

本
 本
 本
 本
 本

ヒント

本を読んだら、遠くの緑を見て目を休めよう。



※参照：日本眼科医会ホームページ