

教室掲示

保健だより 10月

【保健目標】
目の健康に
ついて考える

2022年10月
小松市立高等学校
保健室

涼しくなり、秋の空気を感じられるようになりました。季節の変わり目でもあるこの時季は、体調を崩す生徒が増加します。衣類などに気を配り、体温調節ができるよう工夫しましょう。新型コロナウイルス感染症予防の観点から、換気は今後も継続します。寒さ対策を早めに準備しましょう!! 10月は中間考査もありますね。勉強も部活動もベストを出せるよう体調管理をしっかり行っていきましょう!!



10月10日は



「目の愛護デー」が10月10日に定められているのは、日付の「10」「10」を横に倒すと眉と目の形に似ているからだと言われています。これを機に、目の健康や大切さを考えてみましょう!

「IT眼症」になっていませんか?

ITとは「Information Technology:情報技術」の略語で、IT眼症とは、スマホ・テレビ・ゲームなどのIT機器を長時間使用したり、不適切な使い方をすることで、目や体が疲労し、現れてくる様々な症状のことです。

当てはまる症状がないかチェックしてみましょう!



目の症状

- 目の周りが疲れる
- 目が痛む
- 物がかすんだりぼやけて見える
- まぶたがピクピクする
- 目が乾く



体の症状

- 首が痛む
- 肩がこる
- 手や指がしびれる
- 背中や腰が痛む
- 頭が痛む



精神症状

- イライラする
- 疲労感を感じる
- やる気がない
- 気分が上がらない



予防法

●画面から目を30cm以上離す (猫背にならないようにする)

●長時間、連続で使わずに目を休ませる (遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう 意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは使わない

スマホ、タブレット、パソコンなどを使うときは

OFF

目に良い食べ物をバランスよく食べよう!



ビタミンA

目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、暗いところで視力を保つ働きがあります。さらに、抗感染症ビタミンともいわれ、免疫力を上げることも期待できます。

ビタミンAを多く含む食材



バター



卵黄



にんじん



うなぎ



ほうれん草

参照:大塚製薬HP

摂取時のポイント

- ◎ビタミンAは油に溶けやすいので、油と一緒に摂取すると吸収力が上がる! ただし、油の摂りすぎには注意が必要!
- ◎ビタミンAを摂りすぎると、頭痛や発疹等が現れる可能性があるため、注意する!

ブルーベリーはなぜ目に良いの?



ブルーベリーはその名の通り、濃い青紫色の果実です。ブルーベリーには「アントシアニン」という青紫色の色素が豊富に含まれています。「アントシアニン」は視覚機能を改善する効果や、目の病気を予防する働きがあります。ブルーベリーの他に、紫いも、赤キャベツなどにアントシアニンは多く含まれています。

クマを治すポイント 実は?

目の下のクマが気になる...という人はいませんか? 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

保健室ではいつでも視力検査をすることができます。4月と比べて変化がないか確かめてみましょう。

