

保健だより

平成30年10月12日
深津 みる 秋 号
津 幡 高 校 保 健 室

秋らしい気候になりましたね。

夏の暑さが嘘のようにすっかり秋らしくなりましたね。寒暖の差が激しいので、体調を崩している人もたくさんいる様子。スポーツするにも勉強するにも快適な季節ですから、早めに体調を整えて、この季節を楽しみたいものです。3食きちんと食べて、楽しく運動して、十分睡眠をとって、身体にも心にもたくさん栄養をあげてください。



ず——っと、クリアな視界で過ごすために

目を守る生活 保存版



ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろの不快感があります。

こんな症状はないか
チェックしましょう

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？

【チェックの結果】
自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

- | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
|
スマホやゲームを長時間続けない |
まばたきの回数を意識して増やす |
ときどき遠くを見て目を休ませる |
じゅうぶんな睡眠をとる |
|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------|

コンタクトレンズを正しく使う！

コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



最低限のルールって？

- 決められた交換の期限を守る
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
- 1日の装着時間を守る
決められた装着時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
- 異常を感じたらすぐ眼科へ
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起きていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

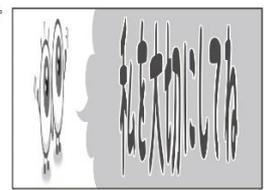
してはいけないことって、どんなこと？

- A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

不思議な手紙

これは、あるものからのあるメッセージ。誰からかな？ なんてまいてあるのかな？

こんな風に見るとわかるよ



目を大切に

目のリラックスには

蒸しタオルで温める

遠くのものを
見る

たっぷり睡眠を
とる

冷やすと効果があることも

みなさんはどんなふうに情報をとりいれていますか？
見たり、聞いたり、触ったり、においをかいだり、味わったり、ですよね。それを「五感」と言います。なかでも、「見る」ことで取り入れる情報は、全体の約80%とも、それ以上とも言われます。
毎日重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。



いよいよマラソン大会！完走のための6か条

① 前日は早く寝るべし。

寝不足は体調不良の元です。緊張して眠れなくても、目をつむって横になっておきましょう。

② 早起きして、朝食をしっかり食べるべし。

走り出す3時間前には起きて、消化のよい炭水化物（おにぎりなど）やバナナを食べておくといでしょう。脂っこいもの、生ものは避けましょう。

③ はきなれた靴で走るべし。

新しい靴は靴ずれなどトラブルの元。はきなれた体育用シューズで大会に臨みましょう。靴ひもを結びなおしておくことも忘れずに。ゆるいままだとマメができますよ。

④ 前後の水分補給をしっかり行うべし。

走る前と走り終わった後の水分補給をしっかり行って脱水にならないよう、気をつけましょう。

⑤ 体を十分ほぐしてから走るべし。

前日はゆっくり入浴して、当日はストレッチで体をほぐしましょう。けがを予防できます。

⑥ 無理は禁物！！自分のペースで走るべし。

本番になって張り切りすぎて、体調を崩してしまう人がいます。自分のペースを守りましょう。

*体調を整えて、有意義な大会にしてくださいね！



10月15日は

世界手洗いの日

皆さん、世界手洗いの日って知っていますか？国際衛生年であった2008年に制定されました。世界では、私たちの生活には当たり前にある水やトイレが不足し、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、亡くなる子供たちが何百万人もいる現状があります。その原因の多くは、予防可能な病気。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができたなら、年間100万人もの子供の命が守られると言われていています。手洗いの大切さ、今一度、考えてみませんか？

そろそろ心配・・・インフルエンザ

今年もいや～な季節が近づいてきました。予防には手洗い・うがい・規則正しい生活が基本ですが、そろそろ予防接種の打ち時です。今年は去年のようなワクチン不足の心配はないようですが、かかりつけの病院など確認しておくとお安心ですね。早めの対応を！！



あなたは
どんな秋？