

ほけんだより



10月

NO. 7

平成30年10月10日
輪島中学校保健室

10月の保健目標 目を大切にしよう。

☆ゲームやSNSは時間を決めていますか？目に悪影響で時間も奪われています。



一雨というか一台風ごとに、厳しかった酷暑は去り、すっかり秋めいてきました。昼間は暖かいけれど朝晩は気温が下がり寒く感じます。昨日から冬服の完全移行となりました。秋は昼と夜の寒暖差が激しく、体温調節がうまくできずに、かぜをひいてしまうことがあります。気温を確認し、制服の下に着る服や寝具を工夫しましょう。

また、日暮れも随分早くなりました。部活で汗をかいたまま冷たい風に吹かれると、一気に体温が奪われてしまいます。汗ふきのタオルで汗を拭いたり、ウインドブレーカーで防寒するなどかぜの予防をしましょう。



10月10日は目の愛護デー



情報の80%は目から入ると言われています。起きている間ずっと働いてくれている目のこと、大事にしていますか？

テレビ・携帯・ゲームなどで生活は便利に、そして楽しみが増えました。それと引き替えに健康が損なわれる原因是問題です。近くを見ること、ブルーライトを浴びること、まばたきが減ってしまうことで、目には大きな負担がかかっています。



使う時間が長ければ長いほど目だけでなく、生活も乱れ、自分自身も疲れてしまいます。上手につきあいましょう。

気づいて!!
疲れ目のサイン

- よく頭が痛くなる。
- 肩こりがひどい。
- 目が赤くなりやすい。
- 目が乾燥しやすい。
- ぼやけて見える。
- 集中力がなくなった。



これらの症状は、疲れ目のサインです。
睡眠をじゅうぶんにとったり、遠いところを見たりして、目を休ませましょう。

ドライアイを ふせぐには



- 蒸しタオルなどで目を温める

1時間ごとに
10~15分
休もう



- まばたきを意識して多くする



- 環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目に直接あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする



目にやさしい って、どんなんこと？

見やすく、
目が疲れにくい……→ 環境

光・照明



照明器具の光が直接
目に入らないように



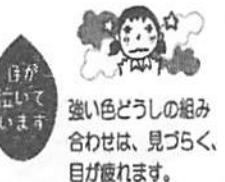
ノートや本に直射日光
が当たらないように

画面や手元だけでなく、
部屋全体を明るく

色



緑色
Relax



強い色どうしの組み
合わせは、見づらく、
目が疲れます。

粘膜や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける……→ 食べもの

目を守る



ビタミンA



●粘膜を保護する

うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC



●毛細血管をじょうぶにする

果物 ブロッコリー

目を助ける



ビタミンB群



●B₂: 目の細胞の再生を
うながす

豚肉 サバ 玄米 大豆

●B₁、B₂: 視神経の働き
を助ける

卵 納豆 のり

アントシアニン



●網膜の動きを助ける

ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

疲れにくく、
疲れを回復しやすい……→ 生活

目が疲れにくい

距離・姿勢

●本やノート

●携帯やゲームの画面

●テレビの画面



約30cm



2m以上



目の疲れを回復する



長い時間、
画面を見続ける。
寝そべって見る。



目と脳の両方を使って
「見て」います。



目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。

「目の周りが勝手にピクピクします。」
目の疲れで目の周りの筋肉がけいれん
をおこしてしまうことがあります。
「ゴミは入ってないのに目がゴロゴロ」
悪化すると「目を開けていられません」
もしかしてドライアイ？ 休みの日に時
間を忘れて、動画を見てたそうです。

保健室あるある

目のトラブル編

「まぶたがかぶれて痛いし、かゆい」
二重まぶたになりたくて毎晩、アイ
プチして寝てたそうです。赤く腫れて
しまって、かわいそうなことに…
「麦粒腫（ものもらい）ができた」
髪の毛は掃除のモップと一緒にで、
空気中のほこりを集めます。前髪が
目にかかっていて目がかわいそう。

ふとんまわり、
スッキリしてる??



秋の夜長

おふろに入って
あたたまろう。



ぐっすり 眠ろう。



夜、強い光を浴びない。

テレビ バルコニー

コンビニ

スマート 手帳ゲーム

日暮れが随分早く
なりました。部活を
している1・2年生は、
6時30分が
完全下校時刻です。
能登にまで、熊出没情
報が出ました。熊だけ
でなく、イノシシや人
間の不審者に対する
注意も忘れてはいけ
ませんね。心配して
いる家族が家で待つ
てます。下校時刻を
守って、気を付けて
帰宅して下さい。