

# ほけんだより



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のは問題です。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**

- 蒸したタオルなどで目を温める
- 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

1時間ごとに10~15分休もう

# 目にやさしい って、どんなこと?



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  
脳も  
リラックス  
する色です

目が  
泣いて  
います  
強い色どうしの組み  
合わせは、見づらく、  
目が疲れます。

「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。

ふとねまわり、  
スッキリしてる??



# 秋の 夜長

ぐっすり  
眠ろう。



部屋の電気を消そう。

お風呂に入って  
あたたまろう。



夜、強い光を浴びない。

テレビ  
パソコン  
コンビニ  
スマホ  
携帯ゲーム

粘膜や血管をしょうぶにし、  
目の働きを助ける……→ **食べ物**

## 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

●毛細血管をしょうぶにする



果物 ブロッコリー

## 目を助ける

### ビタミンB群

●B<sub>2</sub>: 目の細胞の再生を  
うながす



豚肉 サバ 玄米 大豆

●B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>: 視神経の働き  
を助ける



卵 納豆 のり

### アントシアニン

●網膜の働きを助ける



ブルーベリー なし(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



顔を傾けて  
字を書く。



長い時間、  
画面を見続ける。



寝そべて  
見る。

## 目の疲れを回復する 睡眠



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。

「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、  
空気中のほこりを集めます。前髪が  
目にかかっている目がかわいそう。

# 保健室あるある

目のトラブル編

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  
いる家族が家で待っ  
てます。下校時刻を  
守って、気を付けて  
帰宅して下さい。