

保健だより 《10月号》

10月6日発行

みなさん、10月になり後期が始まりましたね。気候も秋らしくなり、空気が冷え込んできました。乾燥しやすい季節になってきたので、風邪を引かないように保湿を心がけて過ごしましょう。さて、今月は10月10日の「目の愛護デー」にちなんで、目の健康について考えてみましょう。

◆10月10日は「目の愛護デー」◆

何気なく使っている「目」。気づかないうちに負担をかけていることがあります。目について考え、健康な目を保っているか、日頃の生活を見直してみましょう。



| “目の自覚症状” ～当てはまるものはありますか？～ | |
|------------------------------|----------|
| ・目の痛み | ・目が疲れやすい |
| ・ものがかすんで見える | ・目が充血する |
| ・目が重たい感じがする | ・視力の低下 |

3つ以上当てはまるものがあれば、日常生活の中で目を酷使し、目に負担がかかっている状態です。以下の目の健康を保つ4つのポイントを参考にして、目をいたわる意識をもちましょう。

～目の健康を保つ4つのポイント～

| | |
|--|--|
| <p>目と本の距離を30cmくらいに</p> <p>■目が疲れないように正しい姿勢に気をつけよう！</p> | <p>照明を適切な位置へ</p> <p>■電気スタンドはななめ後ろに置いて、光が直接目に入らないようにしましょう！</p> |
| <p>テレビやゲームは長時間続けない</p> <p>■30分間見たら5分間休みをとったり、CMのあいだは遠くを見るなど工夫しよう！</p> | <p>ゆっくり入浴し、睡眠をとろう</p> <p>■入浴で目の筋肉をほぐし、しっかり睡眠をとって目の疲れをとろう！</p> |

また、目の体操を繰り返して、緊張した目の周囲の筋肉を緩めましょう。筋肉がほぐれて血行が良くなり、リフレッシュできます。

目の体操をしてリフレッシュしよう

1. **パチパチ体操**: 目を閉じる (5秒ずつ、3~5回繰り返す) → 目を開く

2. **近く to 遠く体操**: 30秒間近くのものを見る → 30秒間遠くのものを見る (3~5回繰り返す)

3. **眼球グルグル体操**: 目を時計回りに動かす (5秒ずつ、3~5回繰り返す) → 目を上下に動かす → 目を左右に動かす

4. **パチパチする**: 目を時計回りに動かす (5秒ずつ、3~5回繰り返す)

◆目の現代病“ドライアイ”◆

なんだか目がごろごろする、痛みを感じる、まぶしい……。そんな症状があるときはドライアイかもしれません。ドライアイは、まばたきの回数が少なかったり涙の量が不足したりすると目の表面が乾き、角膜が傷ついてしまう病気です。

<ドライアイを引き起こす要因>

| パソコン・ゲーム・スマホ等 | エアコン | コンタクトレンズ | ストレス |
|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| <p>作業中、まばたきの回数が減って目が乾きやすくなる。</p> | <p>直接目に風が当たることで、目を乾燥させる。</p> | <p>特にソフトレンズは涙を吸収するので、目が乾燥しやすい。</p> | <p>ストレスは涙の分泌量を減らしてしまう。</p> |

保健室からのお知らせ 【後期の学校生活】

後期が始まりました。みなさん、前期の学校生活はどうでしたか？4月に新学期がスタートして、気づけばもう半年が過ぎました。前期は様々な行事を経験できましたが、夏は本当に暑い日が続きましたね。後期は、冬にかけて寒くなってきますので、風邪やノロウイルス、インフルエンザウイルスなどが流行してきます。体調が崩れやすくなる季節でもあるので、前期よりも体調管理をより一層意識して学校生活を送りましょう。

