

# 保健だより10月



H30.10.9 物部中学校 保健室(No.6)

10月に入り、過ごしやすい季節になってきました。読書や勉強、スポーツにじっくり取り組むのによい時季です。一方で、朝夕と昼間の温度差が大きいので、体調を崩しやすい時期でもあります。きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげましょう。



## ☆ 10月10日は目の愛護デー

目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力低下にもつながります。習慣を見直して、目を大切にしましょう。

### ドライアイから目を守ろう！！

#### ドライアイって？

涙の量が減ったり、涙の質が低下したりすることで、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」といいます。



#### ドライアイになると？

目が乾燥し、表面が傷つきやすくなり、視力低下につながります。また、ドライアイが進行すると、痛みや見えづらさ、開けづらさなどの症状があらわれるほかに、目の感染症にもかかりやすくなってしまいます。

#### これってドライアイ？

～こんな症状はないかチェックしてみよう～

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が乾いた感じがする
- 目が重たい感じがする
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 涙がでる
- 目やにがでる
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- なんとなく目に不快感がある

※5つ以上チェックがついた人はドライアイの可能性が高いです。一度眼科で診てもらいましょう。

※10秒間まばたきを我慢できない人、コンタクトレンズを使っている人も要注意！！

#### 予防方法は？

- ★テレビ・モニター画面は目の位置より下に置いて見る。
- ★コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診をする。
- ★目にやさしい生活を心がける。  
(※裏面をチェック！！)



# 目にやさしい生活を心がけよう

## 勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいを取りましょう

## 日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

## テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう



※2学期の視力検査実施中です。今回の検査で両眼とも「A」でなかった生徒には、通知を渡します。早めに病院で診てもらうようにしましょう。

10月17日~23日は  
薬と健康の週間です

# 薬に頼りすぎない生活を

お腹がくだったら下痢止め、かぜをひいたらかぜ薬。その他にも塗り薬、貼り薬…と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあるといえます。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「食事をしなくても栄養さえ摂ればいい」などと考えるはいないでしょうか？

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活習慣の継続が欠かせません。薬は、あくまでも私たちの心身の健康を“サポート”するためのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいものですね。

