

げんき通信 山王中 保健室

衣替えで、校舎の中が一気に秋らしい雰囲気になりました。空は高く澄み渡り、風も気持ちいい秋田の秋です。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、〇〇の秋。何か挑戦するには、とてもいい季節ですね。“やる気”が湧いてきます。

ただ、気温や天候の変動に体がついていけず、胃腸の調子を崩したり、発熱を伴う風邪をひきやすい時期でもあります。体調管理には十分に気を付けましょう。



10月の保健目標

目の健康について 考えよう!



目の健康を守るために役に立つお話が、裏面にあるよ。ぜひ見てね。

あなたの目を守るのは
あなた自身です

10月10日

目の愛護デー

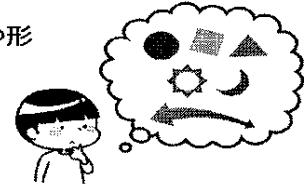
朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
- ②色
- ③明るさ
- ④遠い近い

などなど。

そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

ふだんから目にやさしい生活を心掛け、目を守ってあげましょう。



初秋...

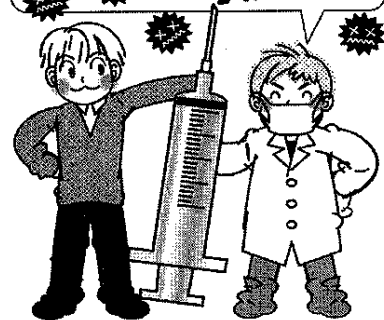
服装で上手に コントロールを!



皆さんの制服も夏服から冬服になり、見た目にも季節の移り変わりを感じます。秋は、一日の中での寒暖差が大きい時期です。特に、お天気の良い日は、朝夕と日中の気温差が大きくなります。登下校時に上着類について迷う日には、自分の体調・体質等を踏まえた上で、天気予報の最高・最低気温、風の強さ、天気をチェックしたり、家の人からアドバイスをもらうなどして、自分で判断しましょう。

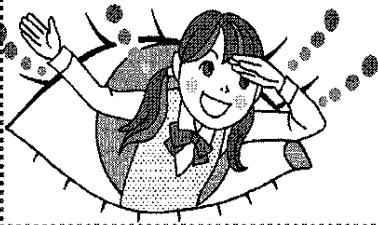
また、着衣による衣服の調整を一番しやすいのは肌着です。吸汗・保温性能の高いものや、肌ざわりの良いもの等、各種の機能性肌着等も市販されています。家の人と相談しながら、上手に活用できると良いですね。深まりゆく初秋の温度変化にじょうずに適応して、健康に過ごしましょう。

インフルエンザ
流行する前に
予防接種を



予防接種の予約は、
10月中に! お早めに!

☆ 裏面には、目を守る生活のヒントがあります。読んでみてください。☆



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

どんな働きをしているのかな？

【まゆ毛】

片方に約650本。
汗が目に入るのを防ぎます。

【まつ毛】

片方の数は50～100本。
ゴミが入るのを防ぎ、
強い光をさえぎります。

【まぶた】

まばたきの回数は
1分間に15～20回
まばたきで目に涙を
ゆきわたらせます。

【涙】

1日に目薬20～30滴分
目の表面をうるおして、
細菌などの感染を防ぎます。
目に栄養も届けます。

ドライアイから目を守る！



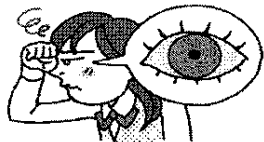
ドライアイってなに？

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. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか
チェックしましょう

チェック1

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <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 |

チェック2

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？

A.



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



十分な睡眠をとる