

ほけんだより 10月

令和3年 10月 15日
直江津中等 保健室

この前まで夏のような暑さだったはずが、急に気温が下がりました。季節の変わり目に風邪を引きやすい人は、特に注意が必要です。服装での体温調節を行いながら、体調管理に努めていきましょう。

さて、今週から2学期が始まりました。引き続き、みなさんが心も体も健康でいられるように、保健室からサポートしていきたいと思います。2学期も頑張りましょう！

自分の目を大切にできていますか？

10月10日は、目の愛護デーでした。目が疲れていたり、視力が落ちたと感じたりしている人はいませんか？目の不調が続くようであれば、眼科に相談してください。

たいせつな目は大切なものにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

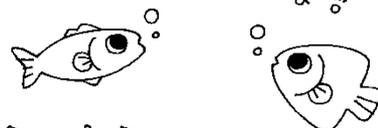
まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととじて目をまもるんだよ！

まつげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ぼくたちおさかなにはまぶたがないんだよ



まばたき

まぶたはいつもパチパチととじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないていないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



日頃使っている目薬は、正しく使用方法を守っていますか？



- ① 溢れるほどドボドボ使う
- ② 点眼後に瞬きをする
- ③ 友達と共有する



- ⇒ 多すぎは副作用の原因に！適量を守りましょう！
- ⇒ 鼻に薬が流れてしまいます。点眼後は瞬きせず、しばらく目を閉じていましょう！
- ⇒ 目の病気がうつる可能性があるので、自分のものは自分専用にしましょう！

疲れ目に「さようなら」

こんな目の不調は
ありませんか？



このような目の不快な症状は
「疲れ目」かもしれません。
放っておくと、肩や首のコリや
イライラなど体全体に不調が
広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

疲れを和らげる4つの合い言葉

「ぬくぬく」

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



「ゆるゆる」

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休憩するといいですよ。



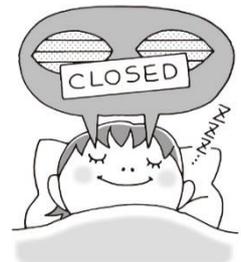
「ぱちぱち」

スマホなどの画面に夢中になると、瞬きの回数がぐんと減ります。瞬きをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識して瞬きを増やしましょう。



「すやすや」

目は私たちが起きてから、ずっと働きっぱなしです。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてください。よく寝ても目の疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



ICTの活用やネットの利用が増加している今、
自分の目をいたわる時間も必要ですね。
みなさんの目は、疲れていませんか？