

ほけんだより

令和5年10月10日
No.16 京都市立九条中学校 保健室

秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よく穏やかな天候が続くので、体を動かしたり、新しいことを始めてみたりするのももぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋になりますように！



新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、流行が続いています。手洗い・換気・咳エチケット・(必要に応じて)マスクの着用・生活習慣の改善など、自分たちにできることを根気強く続けていきたいところですね。

10月の保健目標 ❁ 「目を大切にしよう」

<10月10日は目の愛護デー>

2021年、全国の子どもの健康診断結果について、調査が行われました。その中で、視力が1.0未満の子どもの割合が過去最高となりました。視力が悪くなる原因は、近視*1が最も多いそうです。「もし近視になっても、めがねやコンタクトレンズをつければ大丈夫」と考えている人はいませんか。ここで覚えておいてほしいのは、将来近視が進みすぎると、失明してしまう可能性がある「緑内障*2」や「網膜剥離*3」などのさまざまな目の病気になる確率が高くなってしまいうことです。

10月10日は「目の愛護デー」です。「愛護」というのは、「大切にすること」の意味です。生涯にわたって目の健康を守るために、目にやさしい生活について考えてみましょう。

*1…近くのものをはっきり見えるが、遠くのもののがぼやけて見えてしまう状態のこと

*2…目と脳をつなぐ視神経が障害され、視野(見える範囲)が狭くなる病気

*3…眼球の内側にある網膜という膜がはがれて、視力が低下したり失明したりする可能性がある病気



★デジタル機器(タブレットやスマホなど)を使うときの5つの心得

①使うときは、姿勢よく！

画面と目の距離は、30cm離すのがポイント

②30分画面を見たら、一度休憩

画面から目を離して、20秒以上遠くを見よう

③寝る前は、使用を控えよう

ぐっすり寝るために、寝る1時間前からは使用を控えよう

④まばたきを忘れずに

疲れ目や視力低下の原因となる、目の乾燥を防ごう

⑤明るさを調整しよう

時間帯や部屋の明るさに合わせて、画面の明るさも調整しよう



★チャレンジ! 目のクイズ

①視力検査に使う、このマークの名前は？

A. ドーナツ環 B. ランドルト環



②トンボの目は何個ある？

A. 2個 B. 3万個



③コンタクトレンズを発明したのは？

A. ダ・ヴィンチ B. ザビエル



こたえは裏にあります

★^{つか}疲れ目にさようなら！

下記のような目の不快な症状がある場合は、「^{つか}疲れ目」かもしれません。放っておくと、^{かた}肩・首のこりやイライラなど、体全体に不調が広がってしまうことも…。4つの合言葉で、^{つか}疲れ目を改善しましょう。

【こんな目の不調はありませんか？^{つか}疲れ目チェック！】

■まぶたが重い ■目の奥が痛い ■かすむ ■しょぼしょぼする ■乾いたかんじがする ■頭痛がする ■吐き気がする

『ぬくぬく』

目元を蒸した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。



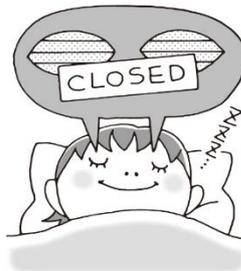
『ゆるゆる』

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けいするといいですよ。

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばた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。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。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ね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

★^{なみだ}涙はストレスも洗い流す

泣いた後、すっきりして心が軽くなったことはありませんか？これには理由があります。

【リラックスモードへスイッチ！】

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された^{るいせん}涙腺から^{なみだ}涙が…。この^{なみだ}涙には、体を「リラックスモード」へ切りかえ、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

【ストレスを体の外へ】

これは、ストレスを感じたときに^{ぶんびつ}分泌される「コルチゾール」というホルモンが^{なみだ}涙に^{ふく}含まれているためです。^{なみだ}涙は、ストレスも一緒に体の外に出してくれます。泣きたいときは思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、1人で^{なや}悩まずに、気軽に保健室にも相談に来てくださいね。

リラックスモードに
切りかえ♪



＼ 目のクイズのこたえ ／

- ① **B. ランドルト環** が正解
ランドルトという人が考えた、世界共通の記号です。
- ② **B. 3万個** が正解
小さな目が集まった、「複眼」で見えています。
- ③ **A. ダ・ヴィンチ** が正解
ガビエルは、日本にめがねを伝えたそうです。

秋の^{けんによう}検尿のお知らせ

10月26日(木)・27日(金)に^{けんによう}検尿があります。二次^{けんによう}検尿は、11月16日(木)の予定です。詳しくは、前日に別の^{けんによう}ほけん日よりお知らせします。