10月 保健だより

令和6年10月2日

我孫子市立白山中学校
保 健 室

残暑もようやく影を潜め、朝夕涼しくなりました。校内も何となく落ち着いた雰囲気を感じるのは、皆さんが4月に新しい学年になり、夏休みを過ごし、折り返しの秋になって、その学年らしい「落ち着き」が出てきたからではないかと思います。まさに「実りの秋」です。皆さんは、どんな秋を過ごしていますか？ まず第一に「健康の秋」、そして、好きなことをとことん突き詰めたり、新しいことに挑戦したり、楽しんで過ごせる秋になるように願っています。

ドライアイから目を守ろう！！

Q. ドライアイって何？

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言います。

Q. ドライアイになると、どうなる？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力も低下します。

Q. 自分でもチェックできる？

A. できます!!
☆こんな症状がないか、チェックしてみましょう。

チェック1

- □目が乾いた感じがする
- □目が疲れる
- □ものがかすんで見える
- □目に不快感がある
- □目が痛い
- □目が赤い
- □目が重たい感じがする
- □涙が出る
- □目がかゆい
- □光を見るとまぶしい
- □目がごろごろする
- □目やにが出る

チェック2 **10秒間** まばたきをせずにいられますか？

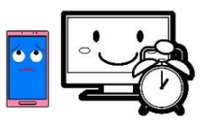
【チェックの結果】

自覚症状で**5つ以上チェックがあった**、または、**10秒間まばたきを我慢できなかった**ら、ドライアイかもしれません。一度、眼科で相談しましょう。

Q. 予防のためには、どうする？

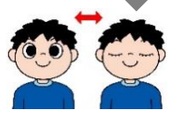
まばたきが減って目が乾燥すると、ドライアイになりやすい！

A.



スマホやゲームを長時間続けない

時々遠くを見て目を休ませる



まばたきの回数を意識して増やす

十分な睡眠をとる

おもしろほけん教室

［今回のテーマ］

涙は流れ出るものだけじゃない？

映画や小説に感動した時、目にゴミが入った時、悲しい時・・・。最近泣いたのは、どんな場面でしたか？ 実は、涙には様々な役割があるようです。

【 問 題 】

涙は目を守るために、いつも少しずつ出ています。では、1年間でどのくらい出ると思いますか？

ア. 目薬1本分くらい　　**イ**. 牛乳びん1本分くらい　　**ウ**. バスタブ1杯分くらい

【 解答と解説 】

個人差はありますが、1日に出る涙の量は、大人で約0.6～1ccで、一年間では220ccぐらい出ています。これは牛乳びん1本分くらいなので、**正解はイ**です。

涙には3つの種類がある

①外からの刺激で流れる涙

目にゴミやホコリ、虫が入った時に自然に出る涙のこと。

・目に入ったゴミなどを洗い流す。
・痛い!と感じた時、涙を流すことで、痛みを和らげる。

②感情が高ぶると流れる涙

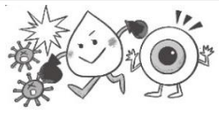
とても悲しくて辛い時、悲しいニュースや映画を見た時などに出る涙のこと。

・イライラや不安になってストレスを感じた時に体の中で作られる成分を、体の外に出す。
・体や心をリフレッシュする。

③目の機能を守る涙　★流れ落ちなくても、涙は常に出ていて、目を守っています。

目の表面を潤わせて、乾燥から守る。

目の表面に栄養や酸素を届ける。



目に侵入しようとする菌などから目を守る。

目の表面を滑らかにして、見やすくする。

☆日常生活にプラス！　まばたきケア

ポイントは「目を乾燥から守る」ことです。生活の仕方によっては、涙の量が減り、目が乾いてしまいます。特に、パソコン、スマホ、タブレット等の長時間の使用や夜更かしは目が乾燥しやすくなり、要注意です。

［注意!!］
スマホを使っている時は、まばたきの回数が**通常の3分の1くらい**になることもあります。

涙は、まばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく、閉じる強さも意識し、ぎゅっと目をつぶることを繰り返してみましょう。目の表面が潤い、目の周りの筋肉もほぐれます。

☆肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。