



ほけんだより 10月号

益子中学校 保健室
令和6年 10月1日発行

10月10日は



秋は過ごしやすく、運動にも学習にも適した季節です。部活の時間も日暮れに合わせて短くなり、自宅で過ごす時間も増えますね。学習や読書、自宅でできるトレーニングなど（筋トレやストレッチ等）をしてみたいかがですか？

良い姿勢で

画面を見るときは背筋を伸ばし、目から30cm以上離しましょう。



適度な運動を

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態になります。30分に1回は画面から目を離して休ませましょう。



目に良い食べ物もとりよう

ニンジン、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



遠くを見て目を休める

画面を30分見たら、窓の外の景色など遠くを20秒以上見て、目の筋肉をゆるめましょう。



寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。



目に合ったメガネ・コンタクトレンズを

度数が合っていないと見えづらく、頭痛やめまい、疲れ目の原因に。眼科で定期的に測ってもらいましょう。



まばたきを忘れない

集中して画面を見ていると、まばたきの回数が減り、ドライアイなどの原因に。意識してまばたきをしましょう。



睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜ふかしせず早めに眠りましょう。



気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れが取れないなど、気になる症状があれば眼科へ。病気の早期発見にもつながります。



※参照：日本眼科医会ホームページ

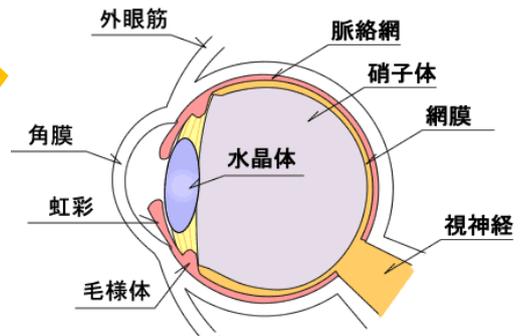
★保護者の皆様へ★

1学期に実施した視力検査の結果で、受診がお済みでない生徒、学校へ受診報告がない生徒へ再度通知を配付いたします。視力低下をそのままにしておくと、目が疲れやすくなったり、肩こりになったり、体調不良を訴える場合もあります。早期に受診し、適切な処置を行ってください。また、受診結果報告のご協力をお願いします。

「近視」「遠視」「乱視」という言葉を聞いたことがありますか？すべて、視力に異常があるときに使う言葉です。

目の中には、カメラのレンズにあたる水晶体という部分があります。水晶体のピントが合わなくなるとハッキリと見えなくなってしまいます。カメラもピントが合わないとぼやけた写真になってしまいますよね？

この現象が、目の中で起きているのです。



最近では、スマホやタブレット、携帯ゲーム機を至近距離で長時間見続けた影響で視力が悪化したり、横になった状態で見続けたために「斜視」という疾患を発症するケースも増えています。とくに斜視は、手術が必要になる場合や将来の職業選択(就きたい仕事を選べない)に影響を及ぼします。便利な道具で体を壊してしまっは意味がありません。電子機器の使用方法や使用時間、読書や学習するときも含めた日常生活を見直しましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



すっかり秋らしい季節になり、朝晩涼しくなってきました。日中との気温差が大きく、体調を崩しやすい時期とも言えます。町内でもインフルエンザや新型コロナにかかる方が増えてきています。

手洗い・うがい・消毒・

体調が悪いときにマスクを着用する、人混みを避ける など

基本的な予防対策は継続してください。

