

# 保健だより



10月号

旭中 保健室

10月の保健目標

目の健康を考えよう

10月の保健目標は、「目の健康を考えよう」です。携帯電話やスマートフォン、パソコンの普及で目には大きな負担がかかっている場合があります。ゲームに夢中になっていると、まばたきの回数が減り、涙の量が減ってドライアイになりやすく、疲れ目や眼の疾患の原因になることがあります。また、画面のブルーライトは、その性質から眩しさやチラつきなどがあり、その分脳はピント合わせに苦勞し、目が疲れやすくなります。そして、他の光よりもエネルギーが強いため、瞳孔を縮めようとして目の筋肉も酷使され、目の疲れはもちろん、肩・首の凝りなどに影響します。今月はいつもの生活の中で目について意識して生活してみてくださいね。

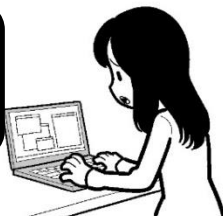
## 目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意!

- いつもスマホを30分以上連続で使っている



ドライアイに注意しましょう。

- パソコンなどを使うと目がかわく



- 暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている



視力注意!

- 目が赤く充血している



疲れ目?かゆみは?原因はなんだろう相談してね。

- 文字を書くとき顔を机に近づけて書いている



視力が落ちていないか確かめよう。

- 黒板の文字が見えにくい



- 目がかゆい、痛い、ゴロゴロする



眼科を受診しましょう。

- 前髪が目にかかっている



視力低下や、結膜炎等の原因になるよ。

# だるい、重い… 疲れ目の原因と解消法

## ▲疲れ目はなぜ起こる?

よくある原因のひとつは、やはり『目の使いすぎ』。私たちの目は、近くのものを見るとき、ピントを調節するために筋肉を緊張させます。つまり、パソコンやスマホを操作している間は、常に緊張した状態なのです。さらに、ゲームなどで激しく目を動かす場合、この作業を短時間で繰り返す必要があるため、目の負担がさらに増えています。なお、疲れ目はドライアイ、メガネ・コンタクトレンズの過矯正（度が強すぎる）、フィッティング不良などでも起こります。



## ◎ためしてみよう! 手軽な疲れ目解消法

- ・遠くを見る ・目の体操 ・軽く目を閉じる
- ・温パック/冷パック ・目のまわりを押す



9月の身体測定の際に薬の正しい知識について話しました。

～薬と健康について～

現代において、私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ドラッグストアが街のあちこちにあり、コンビニでも一部の薬が購入できるようになりました。ただ、その身近さ・便利さのあまり、「薬さえ使っていれば治る、健康でいられる」と考え、頼りすぎてしまう人もいます。

『毒にも薬にもならない』ということわざがありますが、「薬」には本来「毒」の要素も含まれていて、取り扱いには慎重であるべきものです。また、病気やケガを治す体のチカラである「自然治癒力」を発揮するためには、十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事など、よい生活習慣の継続が欠かせません。

薬は、あくまでもサポートするためのもの。10月17～23日の「薬と健康の週間」を機会にお子さんをまじえ、ご家族で話題にしてみてください。



## 保護者の皆様へ

- 9月の身体測定の際に学年全体で薬の正しい知識について話をしました。カフェイン中毒が心配されるエナジードリンクの話もしましたので、ご家庭でも「どんな話だった？」等、会話のきっかけにさせていただき、薬について話をしてみたいでしょうか？
- 9月の身体測定結果は2学期末に健康手帳でお知らせとなります。早めに知りたい場合は、担任または本人から保健室に知らせてくだされば、お知らせいたします。ご連絡ください。
- 10月の保健目標は「目の健康を考えよう」です。ご家庭でも保健だよりの内容をネタにさせていただいて、是非、眼の健康について話をしてみてください。

