

保健だより



10月 旭中 保健室

9/14~11/5の保健目標

コロナ対策をして旭フェスを盛り上げよう

10月の保健目標も「コロナ対策をして旭フェスを盛り上げよう」です。コロナ対策のクラス目標を守って、みんなで旭フェスを盛り上げましょう！10月10日は目の愛護デーです。秋は勉強や読書にも集中しやすい季節です。でも、集中するあまり、本と目が近くなってしまいう人も多いです。また、パソコンやスマホをよく使う人は、思った以上に目が疲れています。今月は自分の目を意識して疲れすぎないようにいたわってあげてくださいね。



ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



エアコン

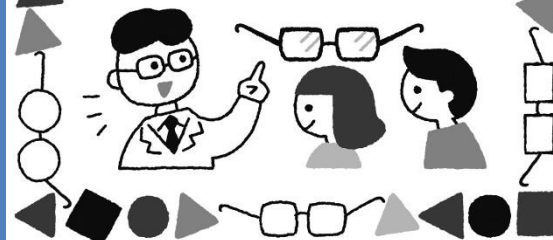
エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

お手軽ファッション？ 要注意！

メガネやコンタクトレンズは視力矯正のための道具ですが、“度なしメガネ”やカラーコンタクトなど、ファッションとして使われることもあります。でも、本来は正式な「医療機器」で、眼科医の診察を受け、処方箋に基づいて作られるものです。安易に考えて間違った使い方をすると、視力が低下するなど目にさまざまな障害を起こすことも。一時の流行より、一生ものの自分の目を大切に。





どこをチェンジ?

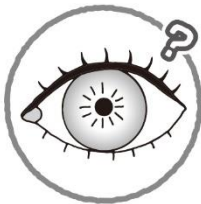
目にやさしい過ごし方

朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

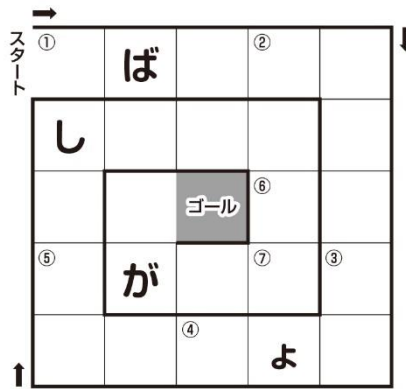


目の健康

しりとりクロス



目に関するクイズを解いて、マスを埋めよう。時計回りにしりとりができるように、答えが繋がっているよ！



クイズ

- ① ○○○○は涙を目の表面に行きわたらす役割があり、回数が減るとドライアイの原因に。
- ② スマホやゲームは目を休めるために適度に○○○○をとろう。
- ③ コンタクトレンズは高度管理○○○○機器。買うときは眼科受診を。
- ④ はやり目、プール熱…。これらは目に○○○○が入って起こる病気。
- ⑤ カメラのレンズにあたる○○○○○○は厚みで目のピントを調節。
- ⑥ 目には○○を見分ける錐体細胞すいたいと、明るさを感じる桿体細胞かんたいがある。
- ⑦ スマホなどを長時間見続けて目のピントが合いづらくなること。スマホ○○○○。