

ほけんだより

- 10月号 -

唐津西高校保健室 2019



涼しい風が吹き、身体を動かすのが気持ちいい季節になりました！朝夕とお昼の寒暖差で体調を崩していませんか？様々な感染症が発生してきます。暖かくして体調管理をしましょう！「スポーツの秋」・「読書の秋」・「芸術の秋」…。みなさんは「秋」をどう過ごしますか？今年もあと3ヶ月、実りの多い季節にしてくださいね！



ずーっと、クリアな視界で過ごすために

目を守る生活をしよう！



目に優しい生活を心がけよう！

勉強や読書をする時は

- 本やノートから目を30センチ以上離す
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつける
- 部屋を明るくする
- 1時間位で10分程の休憩をとる



日常生活では

- 前髪は、目に入らないようにする
- 目を休ませるために、睡眠を十分取る
- バランスの良い食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせる

テレビを見たり、ゲームをする時は

- テレビやゲーム等の画面は長時間続けて見ない
- ゲーム等は、1日1時間以内までにする
- 「まばたき」を意識してする

涙

がでるのは、なんのため??

目に酸素や栄養を届ける！

目の角膜には血管がないため、かわりに涙が酸素や栄養を届けます。



感染を防ぐ！

目に入った異物は涙で洗い流されます。また、涙には最近の感染を防ぐ殺菌作用もあります。



目の乾燥を防ぐ！

目の表面をうるおして、刺激から目を守っています。



目の表面が涙で滑らかになると、光が正しく屈折して、ものを鮮明に見ることができます。



涙には目の表面の傷を治す成分が含まれています。



目の表面の傷を治す！

目の表面を滑らかにする！



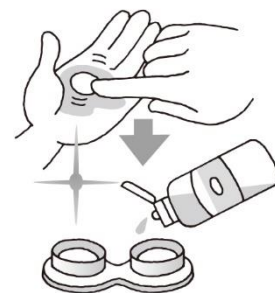
正しく使えていますか？



汚れた手で
レンズを触らない！



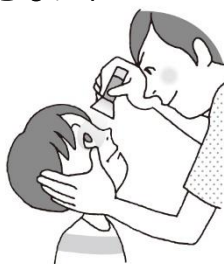
交換期限を守る！



きちんと洗浄、消毒をする！



レンズを着けたまま
眠らない！



眼科で定期検査を受ける！



友達のリズを借りない！

意外と知らない「目薬」のこと

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中の細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも……。



また、症状は同じでも、体質に合わないこともあるので、貸し借りは絶対にダメです！

●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせた方が目全体に薬が行き渡る」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。

正しいのは、「しばらくまぶたを閉じる」か「軽く目頭を押さえてじっとする」ことです。



「スマホ依存症」になっていませんか？

目の疲れや睡眠時間が短くなってしまう要因の一つに、スマートフォンやゲーム、インターネットやSNS等の使用があります。自身の使用方法や使用状況を見直してみましょう！

寝る前の使用は寝付きが悪くなってしまうので気をつけてください。



食事中もさわってしまう



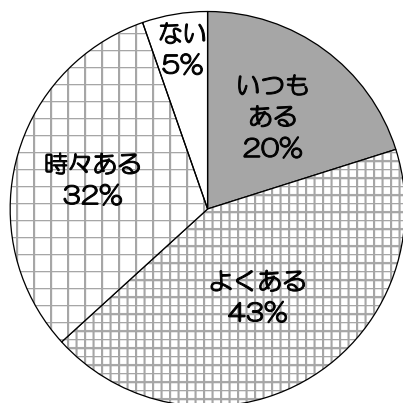
持っていないと不安になる



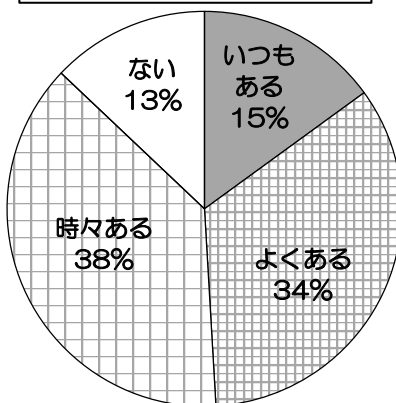
寝る間を惜しんで使ってしまう

★7月に行った生活習慣アンケートの結果

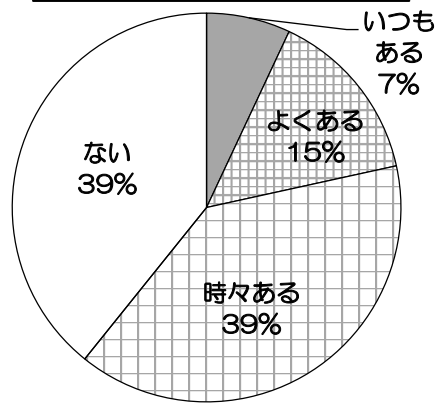
暇さえあれば、SNSやインターネットをしていますか？



気がつくと、思ったより長い時間していることがありますか？



夜遅くまで使用して、睡眠時間が短くなっていませんか？



対 策



時間を決めて使う



スマホ以外の楽しみを見つける



たまにはスマホ無しで過ごしてみる