

保健だより 10月

神戸市立山田中学校
保健室

ようやく秋らしい涼しさになりました。1日の中でも気温差が大きく体調を崩しやすい季節でもあるので、気温に応じて体調管理ができるように薄手のセーターを持ってくるなど、健康管理ができるようにしましょう。



今月の保健行事

10日(火) 心臓検診 1年生

※詳細は別紙配付しますので、そちらをご確認ください。

※欠席した場合、別日に他校での受検となります。

25日(水) 歯科検診 3年生、1-1、1-3

26日(木) 歯科検診 2年生、1-2、前日欠席者

※当日、うがいコップまたは歯ブラシを持参してください。



ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたったりしていると目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクト

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になることで目が乾燥します。

パソコン

パソコンやテレビの画面を集中してみていると、まばたきの回数が減り目に涙が十分に行きわたらず乾燥します。

なみだのやくわり



10代でもなる《老眼》?!

老眼は、年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。「そんなのまだ関係ない」と思っている人が多いと思いますが、10代でも一時的に似たような症状がでる「スマホ老眼」になる人が増えています。

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。



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。



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。



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。



スマホやタブレットは正しく使わないと、目が疲れたり、近視の原因になったりします。大切な目を守るために、10個のポイントを覚えておきましょう。

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。



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。



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。



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。



ホットタオルなどで目を温めるのも涙の分泌量が増えておすすめです♪