

ほけんだより

令和4年10月4日
三木市立三木中学校
保健室 第7号

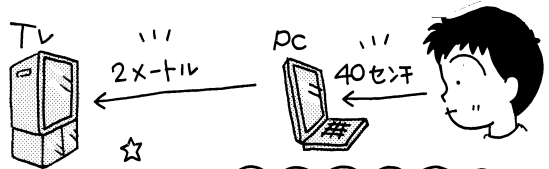


10月に入りました。日ごとに秋らしくなってきましたね。
日中は暖かいです。朝晩は空気がひんやりと冷たく、体調を崩しやすい時期です。食事や睡眠、衣服の調節に気をつけて、風邪を引かないようにしましょうね。引き続き、感染症対策もしっかりと行いましょう！

目の愛護デー♡大切な目アイしてあげてね

☆ パソコン・テレビの画面 ☆

視線はやや下向きに。
テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



1時間画面を見つめたら
10分は目を休ませよう！

メガネ・コンタクトレンズの度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると
ピントを合わせようと、目の周囲の
筋肉に負担がかかり、疲れ目の
原因となります。

コンタクトレンズを使っている
人は、その使い方、洗浄、保存
など特に正確なケアを心がけま
しょう。

勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは
部屋の照明をきちんとつけて明るくし、
mその上で、手の影ができない方向から
スタンドをつけるようにしましょう。ツケテヨー



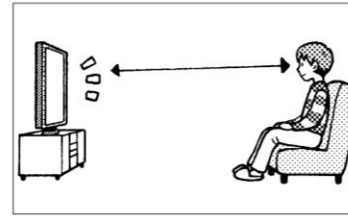
積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。
普通に生活をしているだけでも知らず知らずの
うちに目を酷使しているものなのです。



意識して積極的に目をリラックスさせてあげる
ように心がけてみてください

デジタル機器との付き合い方



画面との距離が近いと目が疲れるので、適度な距離を保ち、近づいて見ないようにしましょう。



スマホの画面などから出ているブルーライトは睡眠を妨げるので、就寝前の使用は控えましょう。



ずっと近くを見続けていると目が疲れてくるため、時々遠くを見て目を休めましょう。

クマを治すポイント 実とは？

目の下のクマが気になる…という人はいませんか？ 対策用のクリームやパックがたくさん売られていますが、原因は普段の生活にあるかもしれません。



青クマ

原因 血行不良、睡眠不足、目の疲れ、冷え性など

対策 目元を温めたりマッサージをしたりして、血のめぐりをよくしましょう。また、睡眠不足や運動不足も、血行不良の原因なので注意。



茶クマ

原因 紫外線によるダメージ、摩擦、メイクの刺激など

対策 目をこするクセや、メイクをゴシゴシ落とすなど、刺激を与えていないか振り返ってみて。不規則な生活やストレスも、改善が遅れる原因に。

ドライアイにご用心！

ドライアイチェック！

☑ チェックしよう

- 目やにがよく出る
- 涙がよく出る
- 目の中がゴロゴロする
- 何となく目に不快感がある
- 目がかゆい
- 目が乾いているような感じがする
- 目が重い
- まばたきの回数が多い

最近、目が疲れやすい、あるいは何となく目に不快感があるということはありませんか？ 心当たりのある人は、もしかするとドライアイかもしれません。ドライアイは、涙の量が少なくなったり質が悪くなったりして、目の表面に障害がおきる病気です。涙が足りなかったり涙の成分が正常でなかったりすると、目は乾いて傷つきやすい状態となり、細菌やウイルスなどにも感染しやすくなります。

ドライアイを防ぐには、パソコンやテレビ画面を長時間見続けない、部屋の明るさや湿度を保つ、目薬をさすなど、目にやさしい生活をするのが大切です。

ドライアイ 簡単チェック！

まずは、目を開けたままで 10 秒数えてみましょう。

結果は、どうでしたか？ 10 秒以上目を開けていられない場合は、ドライアイの可能性が考えられます。



さらに詳しく
チェック！

多くあてはまる人は、眼科医を受診しましょう。