

ほけんだより 10月

貝塚市立第五中学校 保健室 2021年10月

さわやかで過ごしやすいい日が増えてきました。心配していた感染症もこのところやっと落ち着きを見せています。まだまだ油断はできませんが、この機会にぜひ「楽しいこと」や「リラックスできること」をやってみてくださいね。自律神経の緊張をとくと、免疫力もぐーんとアップしますよ。ただし、「食欲の秋」、リラックスしすぎて食べ過ぎにならないよう注意してくださいね。



疲れ目にせよなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

10代でも老眼!?



ス マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りが見えづらく見えることはありませんか？

ピ ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目 は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- ときどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



ゲームのしすぎ



本やテレビに近づきすぎ



明るすぎ・暗すぎ



夜ふかしすぎ



『ぬくぬく』

目を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



知っていますか？健康寿命*自分を大切に*

生活に制限をうけることなく過ごせる寿命を「健康寿命」といいます。長く生きられる分、脳や皮ふ、筋肉や骨だけでなく、歯や目や内臓などの肉体的構成パーツはすべて、長持ちさせなければなりません。使いすぎず、甘やかしすぎず、毎日いたわりながら、自分の体と仲良くつきあっていきましょう。これからも末永く、心身共に自分自身を大切にしてくださいね



痛っ! 目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った
▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2



ボールが当たった
▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った
▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

こんなことありませんか？

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

痛 なくとも充血やかゆみ、目ヤニなど
があれば目の病気が隠れているかもし
れないので、コンタクトレンズを外して眼科に
相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽
い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があ
ります。ドライアイになると、涙が目
に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷
がでやすくなります。目が乾くなどの症状が
長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

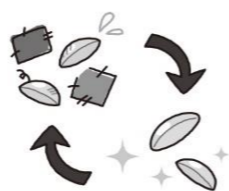
目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG！

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の
表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると
細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。
毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

当てはまれば
ドライアイかも？

生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が
長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

こんな人はなりやすい！

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドラ
イアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で ● 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く ● エアコンの風が目にあたらないようにする

頑張ろう！ 体育大会！

体調を整えて、楽しもう！

本番に弱い タイプ



K-Shinbo

