

ほけんだより 10月

松山中央高校
保健室
R6.10

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう



朝晩が涼しくなって、秋の空気を感じられるようになりました。

この時期は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。朝晩と日中の気温差が大きいので、衣服で調節して風邪や体調不良を予防しましょう。



今月の保健目標

目の健康管理



★10月10日は目の愛護デー

その不調はつかれ目のサインです！



目がしょぼしょぼする... ものがぼやけて見える... 目がかわく...

目が疲れたときは...

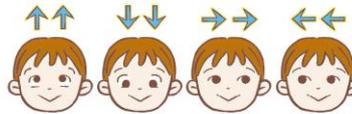
近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目に優しい生活を心がけることが大切です。また、プラスαとして積極的に目をいたわる時間も取りましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

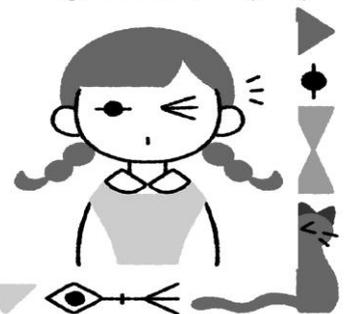


遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。



コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとしたとき、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。

