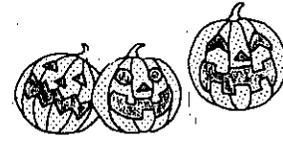


保健だより 10月



電岡市立南桑中学校 令和6年10月

ようやく朝晩に涼しさを感ずる気候になり、気持ちよく過ご
すことができるようになってきました。南中祭体育の部の取
り組みや部活動などの活動にもますます熱がこもってきて
いると思います。疲れや一日の寒暖差の影響を受けやすい時期
なので、9月に引き続き体調をしっかりと整えて過ごしたい
ですね。

10月10日は目の愛護デーです。目は、まぶた、まゆげ、ま
つげ、なみだがそれぞれの役割をしながら目を守ってくれてい
ます。目を守るためにできることを続けていきましょう。

【10月保健目標】

目を大切にしよう



目の仕組み

私たちが「もの」を見るとき、外界から目に入る光は、角膜を
通過し、瞳孔が適切な光の量に調節して目に入ります。光は先
ほどの角膜と水晶体によって屈折され、網膜で神経を通じて脳に
送られます。そして「もの」の像と認識され「もの」が見えた
と感じます。目の仕組みのどこかの働きが低下したり、障害を受け
ることで視力が低下したり、視野の障害が起きると言われていま
す。



スマホ・タブレットから目を守る10ヶ条

1. 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。

2. 長時間見ない

近くを見るとき、目の筋肉は緊張状態になります。
30分に1回は画面から目を離し、目を休ませましょう。

3. 遠くを見て目を休める

画面を30分見たら窓の外景色など遠くを20秒以上見
て、目の筋肉をゆるめましょう。

4. 寝る前は見ない

画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。
寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

5. 睡眠は十分に

睡眠不足だと、目の疲れが十分に取れません。夜更かし
をせずに早めに眠りましょう。

6. 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。

7. 目に良い食べ物もとろう

にんじん、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。

8. 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。

9. 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。

10月27日～11月9日は読書週間です。「読書の秋」
は、7世紀に中国の詩人が詩をよみ、涼しい秋は夜の
灯りに親しんで書物を聞きなさい、「燈火稍可親」
〈灯火ようやく親しむべし〉が由来です。秋の夜長、
夜更かしすぎないように気をつけましょう。



涙の役割

うれしかったり、
悲しかったりすると
出てくる涙。実はそれ以外でも涙は常に
分泌され続けています。涙には、次のよ
うな大切な役割があるからです。

- ◇目の表面をうるおし、乾燥を防ぐ
- ◇栄養や酸素を補給する
- ◇目に入ったゴミなどを洗い流す
- ◇ウイルスや細菌などを殺す

涙は、まばたきをすることで分泌さ
れ、目に均等にいきわたっています。テ
レビやゲームなどに夢中になると、まば
たきの回数が減るので注意が必要です。

夕暮れ時 自転車の点灯は早めに

秋の日暮れはあっという間です。車道を走るときは原則
として左側を走行しましょう。歩道を走れるところでは、
歩行者が優先です。歩行者にも注意しましょう。