



ほけんだより 10月

笛南中保健だより No.9
2021年10月1日

涼しくなり、秋らしくなってきましたね。

秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！

いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな秋を過ごしますか？

この時期は、朝や夜と昼間の気温差が大きいので、体調を崩さないよう、服装を調節しましょう。



10月10日は、目の愛護デー あなたの目、愛(EYE)してあげて！

大切な目は、たくさんのものに守られている！

まゆげ

おでこから流れてくる汗が、目に入らないように、ここで止めます。

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫が飛んできたりした時などに、パッと閉じて、目を守ります。

まつげ

目に強い風が当たったり、ほこりが入ったりするのを防ぎます。

涙

泣いていないときも、いつも涙は目の表面を流れています。目が乾かないようにしたり、目に酸素や栄養を送ったり、表面の傷を治したり、細菌の感染を防いだりしています。

まばたき

まぶたをパチパチ閉じて、涙が目の全体に行き渡るようにしています。目に入ったゴミも流します。



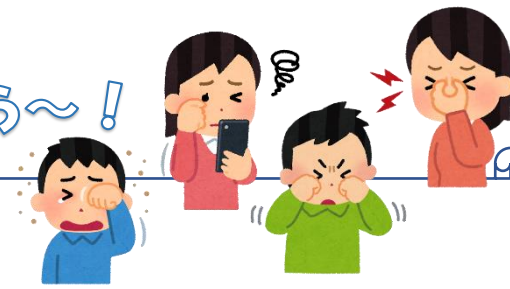
どっち？ あなたの「きき目」 めめ

目にも「きき目」があることを知っていますか？スポーツでは、意識して使う場合もあるそうです。

〈 調べ方 〉

- ① 数mくらい離れたものをじっくり見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見える方が「きき目」！

「疲れ目」に、さようなら～！



こんな目の不調はありませんか？

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

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、肩や首のこりや、イライラなど身体全体に不調が広がってしまうこともあります。

ぬくぬく

目元を蒸しタオルで温めると、リラックスできます。また、目の表面には涙の蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行がよ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、筋肉を緩めてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て、休憩するといいですよ。



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あります。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働きっぱなしです。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、疲れがとれない時は、眼科へ相談しましょう。



図書室 & 保健室 のコラボ企画

図書室に「目の健康」コーナーを展示していただきます。図書室の決まりを守りながら、ぜひみてください。目が疲れたら、保健室前に掲示してある目の体操も試してみようね！

