



# 保健だより

平成 28 年 10 月 26 日  
豊玉中学校 保健室

10 月に入ってからも暑く感じる日と肌寒い日があり、気温の変化に体がついていかず、体調をくずした人も多かったようです。来週には制服も冬服へ衣替えになりますので、朝替える前に天気や気温を確かめて、下着やYシャツ、セーター、上着の組み合わせを考えて一日快適に過ごせるようにしましょう。

## 目の健康

10 月は目の愛護デーもありますので、目の健康について取り上げます。目は皆さんも知っているとおりに、悪くなったから、ケガをしたからと言って交換できるものではありません。今ある目を大切に使うよう心がけましょう。

## 目と涙がピンチ！ドライアイとは？

涙の量が減ってしまったり、目が乾きやすくなったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」と言います。目に右のような症状が出ていたら要注意です。ドライアイの原因はいろいろありますが、画面を長く見続けることが原因のひとつとしてあげられます。スマホやゲーム、パソコンなどは使う時間を決めたり、時々休憩を入れたりして目を大事にしてくださいね。

**ドライアイ**

チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

<input type="checkbox"/> 目が疲れている	<input type="checkbox"/> 涙が出る
<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> めやにが出る
<input type="checkbox"/> 目が赤い	<input type="checkbox"/> 不快感がある
<input type="checkbox"/> 目がかゆい	<input type="checkbox"/> 重たい感じがする
<input type="checkbox"/> 目がごろごろする	<input type="checkbox"/> ものがかすんで見える
<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする	<input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい

## あなたの利き目はどっち？

手や足には、人それぞれ左右のどちらかが使いやすいという「利き手」や「利き足」があるかと思えます。実は、目にも「利き目」があり、そちらの目が主となって物を見ています。下に利き目の調べ方を紹介しますので、ぜひやってみてください。

### 【利き目の調べ方】

- ①両手の人差し指と親指で輪っかを作り、腕を伸ばす。
- ②その輪の中に、少し離れたところにある物がおさまるようにする。
- ③片方ずつ目を閉じてみて、輪の中の物の位置がずれなかった方が利き目。



## 睡眠について

皆さんと話をしていると、遅くまで勉強をしていたり、スマホやゲームをしていたりして寝る時間が遅くなり、睡眠時間がしっかり確保できていない人が多くいます。睡眠リズムが崩れてしまったために、授業中に眠さと戦っている人もたまに見られます。睡眠について知り、普段の生活に活かしてください。



### 睡眠不足による影響



⇒ 昼間に眠くなる、免疫力の低下、肥満、イライラなどの感情のコントロールの低下、記憶や学習の効率の低下

### 夜になると眠くなるのはなぜ？

心を穏やかにする神経伝達物質



朝起きて光を浴びると、脳からセロトニンが分泌される



夜になるとセロトニンを原料にメラトニン（睡眠ホルモン）がつくられる



メラトニンの濃度が高くなると眠くなる

### では…「夜眠れない！」というのはなぜ？

この眠くなるのに必要なメラトニンが出るのを邪魔するのが、ブルーライト（波長 380～495nm の青色光）です。これは、パソコン、テレビ、照明、ゲーム、スマホなどの光に含まれていて、夜に目に浴びるとメラトニンの分泌がおさえられてしまうのです。

### これを防ぐために！

- 寝る 1 時間前は…
- ①パソコンやスマホなどの使用を減らす
  - ②明るい場所への外出はやめる
  - ③部屋の明かりを半分に落とす、間接照明に切り替える
  - ④ブルーライトを控え、暖色の照明にする

### もし睡眠リズムが崩れてしまったら？

人間の体内時計のリズムは約 25 時間ですが、光や食事、運動などの刺激で毎日 24 時間に調整されています。中でも重要なのは、朝の光で、光を浴びるとずれた睡眠リズムがリセットされます。朝は窓の近くなどなるべく明るいところで過ごすことで崩れたリズムを元に戻すことができます！

