

保健だより ~10月号

令和6年10月3日
 練馬区立練馬東中学校
 養護教諭 佐草 佐恵子



朝晩が涼しくなり、運動のしやすい気候になってきましたね。部活動や体育で力を発揮したいと思っている人もいることでしょう。しっかりと効果を出すために、食事と睡眠も意識することが大切。運動で疲労した体（筋肉）を回復させるためにも十分な栄養と睡眠をとっていきましょう。



目の健康を考えよう

勉強するときに

- チェンジ! 背筋はまっすぐ
- チェンジ! 手もとに影をつくらない
- チェンジ! ノートと目は近づけすぎない
- チェンジ! 机と体の間はこぶし一つ分あげる
- チェンジ! いすに深く腰かける

どこをチェンジ?

目にやさしい
 過ごしかた

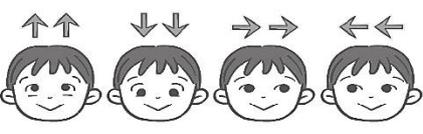
朝起きてから寝るまで働く、みんなの目。大切にできていますか？ 毎日のこんなところをちょっぴりチェンジしてみよう。

寝るときに

- チェンジ! 前髪は目にかからないように
- チェンジ! 寝る直前のスマホ使用はなるべくひかえる
- チェンジ! 画面から目を50cm以上はなす
- チェンジ! 暗い場所ではスマホなどの画面を見ない

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。



目を温める
 ホットタオルなどを目にあてましょう。

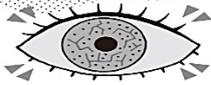


遠くを見る
 窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

**まばたきは
 目の休憩
 になります**

気づいてあげて
 目のSOS

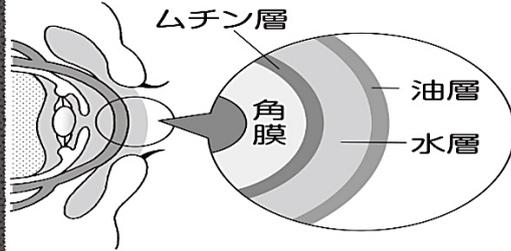
中学生にも
増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



「目が乾く」だけじゃない
ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

薬を
飲み忘れた!

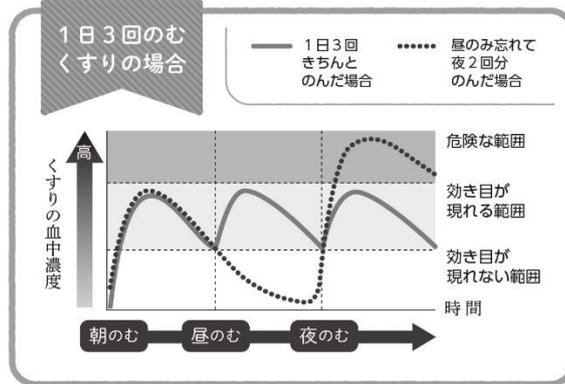
これ、
OK?



飲み忘れたから
2回分飲もう

薬の効き目は、体の中の薬の量と関係しています。適切な血中濃度になるように、それぞれ用法・用量が決められているのです。

飲み忘れても、
2回分飲むのはダメ!



友だちのを飲むのも
絶対ダメ



10月8日は骨と関節の日です。成長期のこの時期に骨を丈夫にして、将来の骨粗しょう症の予防をしましょう。骨を強くする貯金ができるのは、今です。

- ① バランスのよい食事をしよう (魚を食べよう、納豆を食べよう)
- ② 適度な運動をしよう
- ③ 十分な睡眠をとろう