

保健室から



半田市立乙川中学校
平成30年10月

朝晩はすいぶん涼しくなりました。いろいろな活動がしやすい反面、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。食事や睡眠に気をつけながら、これからの風邪のシーズンを無事に乗り切れるよう、体力をつけておきましょう。

今月の保健目標 目を大切にしよう

便利なスマホやテレビゲーム。夢中になりすぎて長い時間画面を見続けていませんか？長時間続けると画面の動きに目を合わせて動かすことで目が疲れ、まばたきが減ったりして目に負担がかかります。

スマホと目の距離は離して使おう



何となく目が痛いとか、目の乾き、頭がすっきりしない等の症状は、目の疲れや「ドライアイ」の症状かもしれません。



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 涙が出る |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ ものがかすんで見える |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 光をまぶしく感じやすい |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が赤い |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が痛い | ☐ 何となく目に不快感がある |

※上の12のチェック項目のうち、5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

ほうっておくと
どうなるの？

ドライアイが進行すると、目の表面に傷がつき、痛み等の症状のほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意です。

予防方法は？

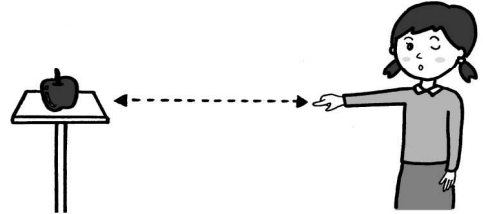
- ①目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む。
- ②テレビ、モニター画面は、目の位置より下に置いて見る。
- ③コンタクトレンズを使っている人は、定期的に眼科受診を。

「きき目」って知ってる？

「右利き？ 左利き？」と聞かれたら、手や足のことだと思うかもしれませんが、目にも「きき目」があります。私たちは普段ほとんど気にしなくても自然にきき目の方をよく使っていて、もう片方の目でサポートしながら立体的にものをとらえているのです。

「きき目」の調べ方

- ①数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ②そのまま見ているものを指でさす。
- ③その状態で、片目ずつ閉じたり開けたりする。



このとき、片方ではしっかりさしているように見えて、もう片方では少しずれたところをさしているように見えます。しっかりさしているように見える方が「きき目」です。スポーツをする時などに、意識して「きき目」を使う場合があるそうです。

10月のすこやか相談室

10月4日（木）、15日（月）授業後～16：30まで。

※授業中は行いません。また、部活に遅れる場合は顧問の先生に報告を！



★体や心の悩みについて相談にのります。この日はゆっくりお話しできるので、何か気になることがあったら、気軽にお越しください。保護者の方もご利用ください。

～ 心の相談員 皆吉かよ先生より ～



少しずつ過ごしやすい季節となりました。

この秋は飯森祭という大きな行事も控えています。文化祭、体育祭とともに練習や準備で忙しくなりますが、お友達やクラスの人々と一致団結して絆を深める良い機会です。また、「自分らしさ」をみなさんに見てもらう良い機会でもあります。せっかくなので、積極的に参加して自分の日頃の成果を発揮しましょう。そして何より楽しみをもって取り組むことで、気持ちも良い方向に向かっていきます。あとは、体調管理をしっかりと、毎日を元気に楽しく過ごしてくださいね。

10月の在室日 1・2・4・5・9・15・16・18・19・22・23
25・26・29・30・31日

12：30～16：30（31日は9：30～13：30）