

ほけんだより

令和4年10月
茨木市立北中学校 保健室

すっかり涼しくなり、ようやく秋の気候に変わりましたね。先日行われた体育祭、みんなで力を出し合い一生懸命頑張っている姿に感動しました！次は、合唱祭に向けて、頑張ってくださいね(^^)保健室から応援しています♪

10月10日は目の愛護デー

近年の視力低下の原因のひとつに、パソコンやテレビ、スマホやゲームなど、近くの物を長時間見続ける機会が多い現代の生活があげられます。皆さんは、自分の目、大事にできていますか？

「VDT症候群」って、知っていますか？

“VDT”とは、パソコンやテレビ、スマホなどのディスプレイ(液晶画面)のことで、ディスプレイを長時間見続けることで体に様々な症状が現れる病気のことをいいます。

【症状】目の疲れ、充血、涙が出る、ドライアイ、肩こり、頭痛、怒りっぽくなる、イライラする、眠りにくい、めまい

【予防・改善】目にやさしい生活を！

*テレビ・パソコン・スマホなどは時間を決めて明るい部屋で！

1日1～2時間以内(ゲームは30分以内が理想！)

*画面から離れ、正しい姿勢で！

テレビ…3m以上

パソコン・スマホ…30～70cm以上離す

*適度に休けいをし、遠くを見るように！

ディスプレイを見るときは、意識してまばたきを多くして、1時間に15分程度の休憩を。

*十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、体を動かし運動を！

“目”のまめちしき

①目が2つある理由、知っていますか？それは、遠近感を得るため。片目では、物の奥行きをとらえるのは難しく、片目を隠すと階段の登り降りが怖くなったります。左右の目でとらえた映像を重ね合わせて1つの像にし、物を立体的にとらえるのです。(ちなみに、両目で見た時とズレのない方の目が利き目なんですよ☆)

②“涙”は、1日に目薬何滴分出ているでしょう？答えは約50滴分！何もしてなくても、涙は出ているのです。泣いたり、花粉症などで涙がよく出る日は、もっと出ています。この涙が、眼球をゴミやホコリから守ってくれています。ディスプレイを見てまばたきが減ると、この涙の量が減り、「ドライアイ」になることも…！

ディスプレイの光は、脳を興奮させるので、その後すぐに眠りにつけません。(自分ではすぐに寝た！と思っても、しばらく脳は起きている状態なのです)

“質の良い睡眠”をとるためには、寝る1時間前にはテレビ・パソコン・ゲーム・スマホから離れましょう！

正しく使おう！コンタクトレンズ

最近、中学生でもコンタクトレンズを使用する人が増えています。中には、おしゃれ感覚で、眼科を受診せずにカラーコンタクトレンズ等をインターネット・薬局・洋服や化粧品の販売店等で手軽に購入する人がいます。このような人の多くが、目のトラブルにあっています。

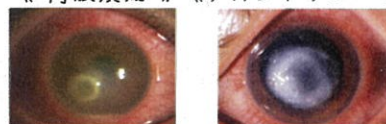
重症なトラブルは“角膜感染症”。それが原因で失明(目が見えなくなる)する人もいるのです…！

【予防法】

手・コンタクトレンズを清潔に！
目にキズを作らないこと！

角膜感染症

《角膜潰瘍》《アカントアメーバ》



細菌・アメーバなどが付着し、角膜に傷があると感染します。

水道水にもいるって、アメーバ。洗うときは専用液でネ。



コンタクトレンズのすすめ

- 一、眼科を受診した上で、コンタクトレンズを使用すべし！
- 二、着け外しの時には、手を石けんで洗い、清潔にすべし！
- 三、取り外したコンタクトは、保存液でこすり洗いすべし！
- 四、レンズケースは、毎日洗浄しきちんと乾そうさせるべし！
- 五、レンズケースは、定期的に新しいものと交換すべし！
- 六、決められた使用期限を守るべし！

目薬・コンタクトレンズの貸し借りは…
厳禁！

学校で違和感を感じたり、目が充血したときなどにすぐ外せよう、メガネを持って来ておくようにしましょう☆

正しい姿勢で机に向かっていませんか？

皆さんは、1日のうち、学校で生活している時間が多く、家や塾での学習時間も含むかなりの時間、机に向かってることとなります。普段の姿勢が、目だけでなく、体の色んな所に影響しているので、正しい姿勢を心掛けましょう！



良くない姿勢



目が疲れ、視力低下の原因だけでなく、肩こり、運動能力の低下、内臓機能の低下、歯並びにまで影響します！

「しんどい」と思う人は、姿勢を保つ筋力が足りていないのかも。体幹きたえて、正しい姿勢を☆

今日は 平田家♪



北中学校の栄養教諭の平田先生。
この“今日の中川家”に、いつも、
「なつかしいわあ〜」と、コメントを下されます。
そんな平田家にあった、可愛いひと場面。

10月10日は、目の日ということで、
“目”にまつわるエピソードをお聞きたので、
紹介させていただきます♪



母（平田先生）の頭の髪の毛をかき分け、
「あれー？ないなあ…」
と一生懸命何かを探す娘さん。

「何探してるん？」と聞くと、

「保育園の先生が、
“大人は後ろにも目があるから”
って、言ってたから！」

と、また“目”を探す娘さん…。

“気付かないうちにも見られてるよ”という意味を
例えた言葉なのですが、
言葉そのまま素直にとらえる娘さん(^^)
とっても可愛いエピソードでした♪



先月号の「空気」を呼びまわった
ウチの息子と、似た行動ですね♡
みんなも小さい頃、
何か探したと、あるかもネ？！