

保健だより10月

2018年10月1日
横浜中学高等学校 保健室

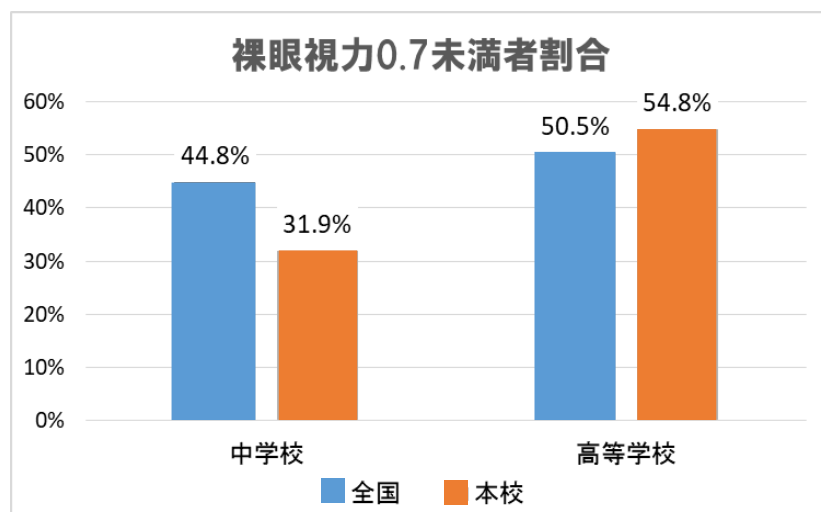
暑さも和らぎ、さわやかで過ごしやすい秋がやってきました。しかし、夏の疲れや朝晩の気温の低下、雨続きの日々の影響か、9月から風邪や発熱の人が多く見られます。環境の変化にきちんと対応していくことで、10月の文化祭をはじめ、『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』など清々しい季節を満喫することができます。その日の気温や体調に合わせて服装をこまめに調節し、健康に過ごしましょう！



10を横にすると、目とまゆ毛のように見えることから、10が2つ並ぶ10月10日は『目の愛護デー』とされています。そこで、今月は自分の目の健康について考えてみましょう。

下の図は、裸眼での視力が0.7未満の者の割合を全国の中学・高校と比較したものです。中学校では、全国と比べて視力の低い者が少ないことがわかります。しかし高校では、視力が低い者は全国よりも多いことがわかりました。**視力は一度下がってしまうと、回復させることは難しい**とされています。

近視の原因は、遺伝によるものもありますが、携帯・スマートフォンの操作や、読書など日常生活での過ごし方も関わっています。普段の生活を見直すことで、これから一生付き合うあなたの目をイキイキと輝かせましょう！



目は、朝起きてから夜寝るまでの間いつも何かを見ていて、周りからいろいろな情報を取り入れています。そんな働き者の目をあなたは疲れさせてはいませんか？

目に優しい生活を送りましょう



1 勉強しているとき

- 本やノートから目を30cmは離すようにして、姿勢に気をつけましょう。
- 鉛筆やシャーペンはHBやBなど濃い目のものを使いましょう。
- 本を読んだり、字を書くときは、部屋を明るくしましょう。

2 テレビやスマートフォンを見ているとき

- テレビ画面からは2m、スマートフォンの画面からは30cmは離れましょう。
- テレビをみる時間やスマートフォンを触る時間は決めるようにしましょう。

3 その他日常生活で

- 前髪は目にかからないようにしましょう。
- 目を休ませるために睡眠を十分にとりましょう。
- たまには遠くの景色を眺めて、目の筋肉をリラックスさせましょう。
- バランスの良い食事で、目にも栄養を与えましょう。



★ビタミン A: 目の粘膜を強くする。



にんじん、ほうれん草、かぼちゃ

★ビタミン B1・B2: 目の神経の働きを助け、視力の低下を防ぐ。

豚肉、サバ、玄米、れんこん、納豆、レバー、たまご、のり

★ビタミン C: 白内障や飛蚊症などの、目の病気を防ぐ。

柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、大根



目が疲れたときは・・・

- ① 目の体操をしてみる！
右の絵を参考に、目を強く閉じたり、上下左右を見たりすることで目の周囲の血行を良くします。
- ② 充血した疲れ目には冷タオルですっきり！
- ③ ショボショボした疲れ目にはホットアイマスクでじんわり温めるのが効果的！
- ④ ショボショボして充血したら冷・温パックを交互に！

