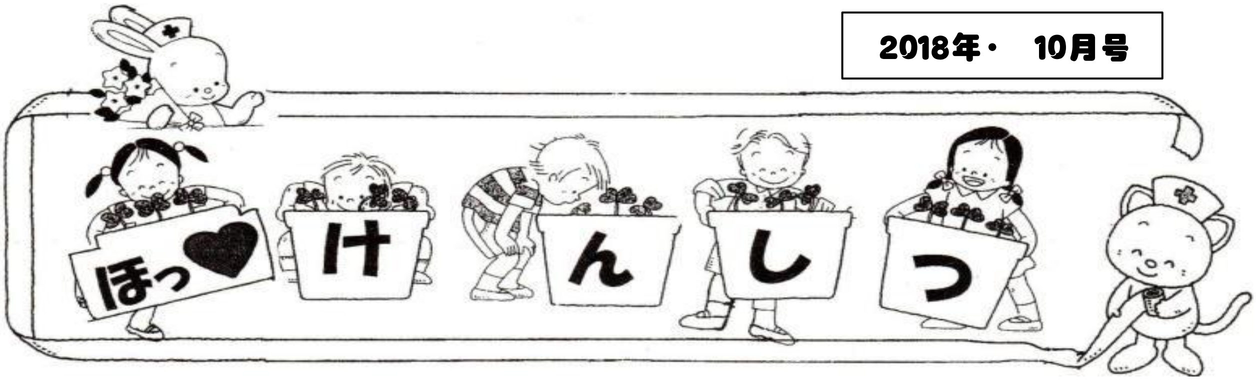
2018年・　10月号

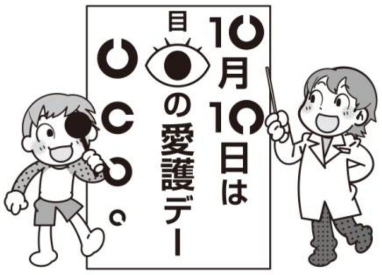


ほっ♥けんしつ

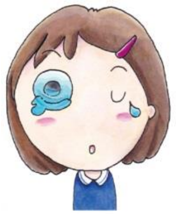
二島中☆保健室

１０月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」と何をするにも気持ちのいい穏やかな季節です。好きなことを深めるのも、今まであまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。

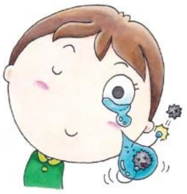
きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にもたくさん栄養をあげてください。



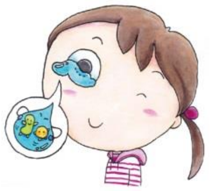
なみだの役割



目の乾燥を防ぐ



目の汚れを洗い流す



目に酸素や栄養を運ぶ

ずーーっと、クリアな視界で過ごすために

目を守る生活　保存版

コンタクトレンズを正しく使う！

コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

最低限のルールって？

A. ①決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

②１日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、
知らない間に目に障害が
起こっていることもあります。
異常がなくても定期検診は
きちんと受けましょう。

してはいけないことって、どんなこと？

A.
- ✕ 汚れた手でつける
- ✕ レンズケースが汚れたまま
- ✕ 友だちのレンズを借りる
- ✕ つけたまま寝る

裏へ・・→

ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないかチェックしましょう

チェック１

□目が乾いた感じがする
□目が疲れる
□ものがかすんで見える
□目に不快感がある
□目が痛い
□目が赤い
□目が重たい感じがする
□涙が出る
□目がかゆい
□光を見るとまぶしい
□目がごろごろする
□めやにがでる

チェック２

10秒間
瞬きをせずにいられますか？

【チェックの結果】

自覚症状で５項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

A.

スマホやゲームを
長時間続けない

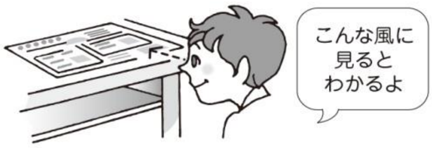
まばたきの回数を
意識して増やす

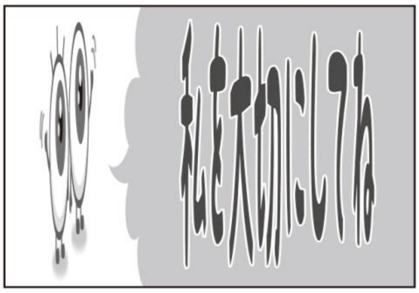
ときどき遠くを見て
目を休ませる

じゅうぶんな
睡眠をとる

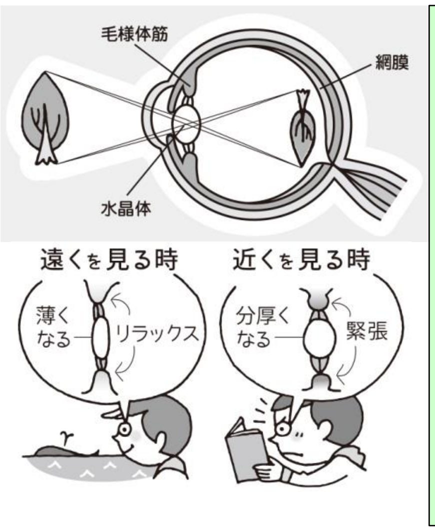
不思議な手紙

これは、あるものからのあるメッセージ。
誰からかな？　なんて書いてあるのかな？


こんな風に
見ると
わかるよ



10月は、夕の会で全校一斉に「遠方凝視」をします！！



　水晶体は、遠くを見る時薄くなり、近くを見る時厚くなって、網膜にピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。

　近くを見る時、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張して縮みます。近くを見るほど緊張は強いです。

　例えば高鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしていると少し楽ですが、腕を縮めてずっと体を持ち上げた状態だととてもしんどいですよね。目の筋肉である「毛様体筋」も近くを見てばかりだと緊張して縮んで疲れてしまいます。時には二島のすばらしい景色を眺めて目の筋肉を休ませてあげましょう！！