



すこやか

2021年 10月号
綾歌中 保健室

厳しい残暑も峠を越え、秋めいた日が増えてきましたね。秋は、「読書の秋」「芸術の秋」「食欲の秋」など、何をするにも快適で過ごしやすい季節です。感染症対策を行いながら、うまくりフレッシュができるといいですね。

10月10日は 目の愛護デー

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓外の景色を見て休けいするといいですよ。



疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

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

※5つ以上あ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。



長時間続く場合は、眼科へ相談しましょう！

小児生活習慣病予防健診について(10月14日 1年生希望者に実施)

小児生活習慣病とは・・・？

子どもの「生活習慣病」のことです。少し前までは「成人病」と呼ばれていて、大人になってからかかる病気だと思われていました。しかし、小中学生にもかかるということが分かってきたため、今では「生活習慣病」と呼ばれています。

主な「生活習慣病」には、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、脂質異常症などがあり、命に深く関わっています。

原因は・・・？

遺伝や環境の要因もありますが、主な原因は毎日の生活習慣にあります。未成年の飲酒や喫煙は法律で禁止されていますが、健康にも被害をおよぼします。また、運動不足や睡眠不足、食事の乱れは、脂質異常症などの生活習慣病と関連があることが分かっています。「食事の乱れ」とは、早食い、夜食を食べる、朝食を食べない、お菓子やジュース中心の食事、偏食（好き嫌い）などです。

検査をすると、どうなるの・・・？

「生活習慣病」にかかっているか、かかりそうになっていないかなどが分かります。結果が悪いとダメというわけでは決してありません。それよりも、生活習慣の見直しや改善をしていくことが大切です。よい生活習慣を身につけることは、現在だけではなく、将来を健康で過ごすために必要なことです。今回検査を受けない人や以前検査を受けた2・3年生にも、もう一度自分自身の生活習慣を振り返ってほしいと思います。