

# ほけんだより

柏市立田中中学校 保健室だより  
令和3年10月号 文責：養護 中原



緊急事態宣言が解除され世の中も少しずつ動き出し、学校も午後の授業が始まり活気が戻ってきました。待ちに待った体育祭も実施できることになりました。

10月に入ってから気温の高い日が続き、朝夕と日中の気温差が大きくなっています。体調を崩して保健室を訪れる人も少しずつ増えてきました。中間テストが終わって気が緩みがちになったり、久しぶりの午後の授業や部活動に身体が慣れていなかったりするので、けがや病気には十分に気を付けましょう。秋は、体を動かすにも、学習や読書をするにも適した季節です。体調管理を忘れずに体力をつけて充実した秋にしましょう。今月は【目の特集】です。

## 視力の精密検査を受けましたか？ -10月10日は目の愛護デー-

★ 1学期の視力検査後に精密検査を受ける必要があった人は、全校で267人でした。その中で、受診報告を提出してくれた人は108人で、受診の割合は、40.4%（10/6現在）。見えにくいまましていると、頭が痛くなったり、肩がこったり、もっと視力が低下したりします。未受診の159人の皆さんは早めに検査を受けましょう。検査結果は、保健室に提出してください。



### 体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため  
家族みんなで生活リズム  
を整えましょう!

## 10代でも老眼!?



**ス** マホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りが見えなくなることはありませんか？

**ピ** ントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

**目** は毛様体筋という筋肉を緊張させたりゆるめたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

### スマホやゲームをするときは

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休けいをする
- 疲れたら目の周りを温める



# 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』

目元を蒸した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、窓の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働きっぱなし。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。



痛っ!!

## 目のケガ、どうすればいい？

ケース1



ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしましましょう。水を張った洗面器でまばたきする方法も。

ケース2



ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3



洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

## 保健室前の掲示物について

保健室前の廊下には、「保健ニュース」「心の健康ニュース」などの健康に関する資料が掲示してあります。それぞれ定期的に貼り替えているので、生活の参考にしてください。今回の「心の健康ニュース」は“自分を伝える力を磨こう”というテーマです。3年生は校長先生の面接が始まりました。今後、様々な場面で面接があります。ぜひ参考に、『限られた時間で自分を伝えるには、言葉以外も重要です！』