

保健だより **えがお**

No.17

2024年10月3日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

朝晩が涼しく、過ごしやすい季節になりました。

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と言われます。スマホやタブレットから離れて、読書やスポーツの時間を増やしたいですね！

目に優しい生活のポイント

- ★スマホやタブレットの使用、テレビを視聴する時は、1時間に1回、15分程度休憩しよう。
- ★部屋を明るくしよう。
- ★姿勢に気をつけよう。
- ★バランスの良い食事を心がけ、目に必要な栄養をとろう。
- ★十分な睡眠を取り、目を休める時間をつくろう。

姿勢を正しくしよう

目に優しい生活のポイントに「姿勢に気をつけよう」があります。姿勢は目の健康だけではなく、歯並び、消化機能の低下など、いろいろな健康面に影響が出ます。下図のような悪い姿勢になっていないかチェックして、いい姿勢で過ごしましょう。



机に肘をついていませんか？



だらっと座っていませんか？



体がななめになっていませんか？

10月の保健目標 目の健康について考えよう

ドライアイに要注意



スマホやタブレット、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることがあります。

ドライアイの症状

- ☑ 目が痛くなる
 - ☑ 目の疲れを感じる
 - ☑ 勝手に涙が出てくる
 - ☑ 光がまぶしく感じる
 - ☑ 頭痛や肩こりがある
- 思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながる可能性があります。

自分でできるアイケア



①まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識しよう。時々、ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみよう。



②あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出ています。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスのほか、きれいな温かい手のひらで目を包むのもOK！



③湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥は目の健康の敵。加湿器で部屋の湿度を調整する。エアコンの風が顔に直接当たらないようにする。などの工夫をしよう。