

10月  
2018

中学部  
保健だより

# 観瀾

小城市芦刈観瀾校  
中学部保健室  
NO7  
H30年10月1日

保健目標 ◎ 目を大切にしよう 10月10日は目の愛護デー

猛暑の夏から解放されて、9月に入ると涼しい過ごしやすい日が続いてきました。朝晩は、少し肌寒くさえ感じるようになり、体調を壊して、風邪をひいたり、お腹を壊したりしている人が出ています。10月は、たくさんの行事が目白押しで、部活動をしている人は新人戦や文化発表会など、活躍の場がたくさんです。今年はインフルエンザの発生が早く流行していると放送されていました。体調管理を万全にして、過ごしましょう。

## 9月の視力検査結果 (9月はメガネコンタクト使用者は、裸眼視力を検査していません) 3名未受診

受検者数	7年		8年		9年		小計	合計		
	17	30	20	23	24	16				
裸眼視力9月	A	8	7	10	8	11	5	29	20	49
	B	1	4	5	0	1	1	7	5	12
	C	1	0	2	1	6	3	9	4	13
	D	2	4	2	0	1	1	5	5	10
	視力異常者	4	8	9	1	8	5	21	14	35
矯正視力9月	A	3	2	0	10	0	1	3	13	16
	B	0	3	1	3	3	3	4	9	13
	C	2	7	0	1	2	2	4	10	14
	D	0	3	0	0	0	0	0	3	3
	視力異常者	2	13	1	4	5	5	8	22	30

10月10日は  
目の愛護デー  
~目にやさしい生活  
心がけていますか?~

長時間近くを見続けな  
い  
モニター  
やキーボード...

正しい姿勢で勉強しよう  
ねてるの?

前髪、目にかかっている  
ない?  
ど見込み?

バランスのとれた食生活  
目にいいのは  
ビタミン A・B・B<sub>2</sub>

たまには  
ゆっくり  
遠くを  
ながめて...

目ガ2つあるわけは?

実験1

ペンを1本、目の前にかざして、右目と左目と交互に見てみよう。  
見える景色が、少しずつ違うのがわかるね? じつは、右目で見える景色と左目で見える景色は、脳で合体されているのです。だから、遠近感や立体感がわかるんだね。

実験2

①両目を開けて、右手と左手の人差し指を合わせてみよう。  
②目をしばらく閉じた後、目を片方だけ開けて、同じことをやってみよう。  
片方の目だと遠近感が取りにくくて指が合わせづらいよね

ドライアイ

パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると...  
まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。

子どもにも! 眼精疲労に注意!

頭痛 肩こり 疲労感 吐き気 目が痛い やる気が出ない

作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされてきましたが、最近はゲームやパソコンの家庭への普及で子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

コンタクトレンズ 無理して入れない!

異物感や目の痛みを感じる時は、イタタタ...  
黄信号! 使用を中止! ケースがなくはみせない  
眼科を受診しましょう!  
保存ケースも持ち帰しましょうね!

### 10月15日は世界手洗いの日

世界手洗いの日とは、ユニセフ(世界の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関)によって設けられました。自分の身体を かせや 食中毒などの病気から守る最も簡単な方法の一つが、“石けんを使った手洗い”だとユニセフは訴えています。この機会に、正しい手洗いのポイントをもう一度、確認しておきましょう。

**手洗いのポイント**

- 石けんをよく泡立てて、時間をかけてしっかり洗う
- 指先・親指・指と指の間・手首などの洗い残しやすい所にも注意する。
- 洗った後は清潔なタオルやハンカチで水分を拭き取る

**腹痛(食中毒)の予防**  
→ 細菌のついた手で食事をすると、腹痛や食中毒の原因に! 食事の前には、必ず手を洗いましょう。

**手洗いの効果**  
**カゼの予防**  
→ カゼのもとになるウイルスを洗い流すことで、カゼをひきにくくなります。