

ほけいだよりの 10月

野崎中学校保健室 R7. 10. 16



後期が始まりました。やっと朝晩が涼しくなって山が色づいてきましたね。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると、太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し、栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装などで調節しながら過ごしましょう。



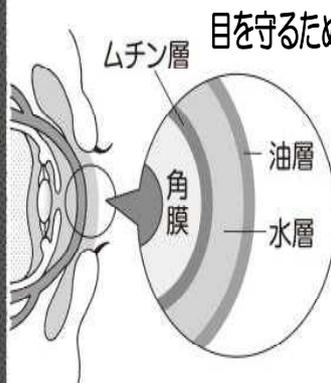
中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、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もあります。

健康な目



- ムチン層**
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める
- 油層**
涙の蒸発やまぶたとの摩擦を防ぐ
- 水層**
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こります。



「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 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。角膜の傷やその傷からの感染症・見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス

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きます。目を温めると固まった余分な油分が溶け出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくなる乾燥も、目の健康の大敵。加湿器などで部屋の湿度を調節し、暖房機の風が顔に直接当たらないようにしましょう。

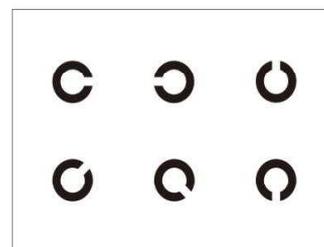
クイズ

視力検査のこの記号の名前は？



こたえ

ランドルト環



このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。



10月10日は 目の愛護デー

読書や勉強で目が疲れたら
目のストレッチをしよう!



- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り
各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

秋になってから、こんな症状ありませんか?



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。



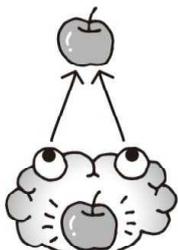
Check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

Check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

スポーツ選手に求められる **深視力** って?



「^{しんしりょく}深視力」という言葉を聞いたことはありますか? 両目で物体を見たときに、左右の目の見え方の微妙なズレを脳で処理し、立体感や遠近感を認識する能力です。スポーツ選手に求められる見る力「スポーツビジョン」にも数えられています。

深視力が優れていると、自分とボールとの距離感や、味方や相手の位置関係などを瞬時に把握でき、精度の高いプレーにつながります。

心・技・体だけでなく、「目」も鍛えてみませんか。

やってみよう!

深視力トレーニング

- ① 腕を伸ばして目の高さに人差し指を置く。
- ② その指を鼻方向に徐々に近づけ、注視し続ける。
- ③ ①②を数分間繰り返す。

