

# 10月ほけんだより

埼玉平成中学校・高等学校 保健室 10月30日

10月も終わりに近づいてきました。中間考査も終わり、ほっとしているところでしょうか。新型コロナウイルスの流行も少し落ち着いて社会全体で制限緩和の動きとなっていますが、世界では再びの流行が起きている国もあります。自分や周りの人を守るためにも、基本的な感染対策は今後も続けていきましょう。

## 知ってますか？マスクドライアイ

正しくマスクを着けずに鼻に隙間があると、息がマスクから漏れ、涙液が蒸発してしまい目が乾いた状態になってしまいます。



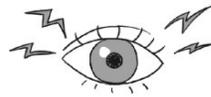
### もしかして、ドライアイ？



- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする 涙が出る 目が痛い 目が赤い
  - 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 目がかゆい
  - ものがかすんで見える 光がまぶしく感じやすい 何となく目に不快感がある
- ※5つ以上当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。

### 放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことはない」などと片付けずに、早めに眼科を受診しましょう。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



### 予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10~15分休む
- テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を



## 寒暖差に気を付けよう

10月のはじめは気温が30℃に届く日がありましたが、最近では12月並みの寒さの日になることもありました。このように気温の変化が大きいと、体温調節機能が上手く働かず、免疫力が下がったり、体調を崩しやすくなったりします。

下着や上着など服装で上手に調節しましょう。また、40℃程度のお風呂に15~20分ほどゆっくり入るのも自律神経を整えたり、冷え性にも有効なのでおすすめです。

目を大切にしよう

1年1組 高木 紅誠

みなさんは、普段からどのくらい目を使っていますか？スマホを見るとき、テレビや映画を見るとき、パソコンの画面を見るときなど、多くの場面で目は使います。なので、目を大切にする方法を見ていきましょう。

### 1, 脳の情報の80%以上を集めるデリケートな器官

本来、生物が生きていくためには、敵や周囲の情報をいかに早く的確にキャッチできるかが重要です。嗅覚や聴覚も大切な情報源ですが、目は「脳の出張所」といわれる大切な感覚器。脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。

### 2, 画面を見続ける生活でまばたきが減っている

まばたきには涙を目の表面に行き渡らせて、角膜に栄養を与えたり、乾燥から守る役割がありますが、回数が減れば目が乾燥し、いわば肌荒れのような状態となって目に違和感が生じ、その結果、目が疲れると感じます。

### 3, 目の不調の陰にひそむ病気

- ① ドライアイ ② 白内障 ③ 加齢黄斑変性症 ④ 緑内障

### 4, 生活環境や食生活

- ① アントシアニン ② ルテイン ③ β-カロテン

