



2018. 10. 29
さいたま市立桜木中学校
保健室



秋が少しずつ深まり、朝と昼との気温差から体調を崩す人も増えています。市内の学校ではインフルエンザの発症報告もあるようです。「食欲の秋」で、旬のおいしいものを身体にとりにみ、ぐっすり眠り、おしゃべりがちな自律神経を整え、元気に秋を過ごしましょう。合唱祭でみなさんの歌声を聞くのも楽しみにしています。のどのケアも忘れずに...

10月は目の保護月間 **ドライアイから目を守ろう!**



最近増えている「ドライアイ」みなさんがよく使うスマホやパソコンも影響していることは知っていますか？ 今月はドライアイについて特集します。

Q1 ドライアイって何？

→ 涙の量が減ったり、涙の質が低下して目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

Q2 自分でチェックできますか？

→ 目に色んな不快感が出ます。次の症状がないかチェックしてみましょう。

✓ チェック1

- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が疲れる
- 目が赤い
- 光を見るとまぶしい
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目がゴロゴロする
- 目に不快感がある
- 涙が出る
- めやにかがえる



保健委員会コーナー 前期ラストです!!

冷え症について ー3年保健委員ー

〇冷え症って何??
手足の先などが、常に冷えているように感じる状態のことです。

- 〇冷え症はなぜ起きるの??
- 1 体内で熱が作られないから。
 - 2 作られた熱が体全体に届かないから。
 - 3 体内の熱が逃げられやすいから。

- 〇冷え症が悪化するって??
- ・疲労
 - ・不眠
 - ・くらくら
 - ・集中力の低下
 - ・偏頭痛
 - ・食欲の低下
 - などが起きます。

〇こんなものを食べるといい!
体を温めるものとして... 人参、かぼちゃ、玉ねぎ、肉、魚、豆類
原材料に、果物や、牛乳などの飼料は体を冷やしてしまいます。食べ物にも気を配りながら、「冷え症」を予防していきましょう!

✓ チェック2

10秒間瞬きをせずにいられますか?

【結果】

チェック1の自覚症状で5項目以上チェックがあったら、または10秒間瞬きをがまんでしまったら、ドライアイがもしれません。1度眼科に相談してみましょう。

Q3 予防するには？

- 〇スマホやゲームを長時間続けない
 - 〇時々目を休めて遠くを見て、目を休ませる
 - 〇十分な睡眠をとる
- 自分で自分の目の健康を守ろう!!

お知らせ
11/20(木)15:10~ 体育館で学校保健委員会にてエアロビクス体験を行います。生徒のみならず保護者の方もぜひご参加ください!!