

ほけんだより

10月

10月6日
三原中学校
保健室
No. 7

記録会お疲れ様でした!!!
皆さんが記録会に向けて一所懸命練習したり、怪我ながらも努力していた姿を見ていた分、あの記録会と必死の挑戦する姿を見た時、本当に皆さんはすごいなぁと感動しました。今日の記録会が悔しい思い出になった人、嬉しい思い出になった人、様々でしたね。この経験が次の運動会はもちろん、これから歩む先で、違った形で成果となって表れるんじゃないかなと思います。本当にお疲れ様でした。
記録会が延期になり、記録会の次の日も登校日となって、疲労もたまっていると思います。意図的にホッとする時間をとって、身体と心を大切にしてくださいね。

木の窟の馬場選考会
お疲れ様でした!
雨の中、必死に走る姿は
本当にステキでした!!!
挑戦もせず、走らな
くて走り切った人
全滅か、こい!!!

あなたは大丈夫? ドライアイ

皆さんは、パソコンやゲーム、携帯などで目を使いすぎて、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありますか?

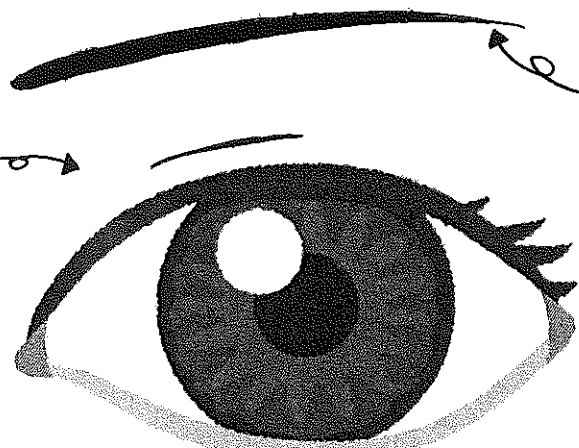
「ドライアイ」は、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気で、目の表面に傷を伴うことがあります。いわばドライアイは涙の病気といえます。高齢化、エアコンの使用、パソコンや携帯の使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、ドライアイ患者も増えており、その数は2,200万人ともいわれています。

ドライアイが進行すると、目の表面に傷がつき、痛み、見えづらさ、開けづらさ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」「大したことないから」などと片付けずに、おかしいと思ったら早めに受診してください。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です!



10月10日は目の愛護デー

「10」と「10」を横にすると人の眉毛と目に見えることから、目の愛護デーに指定されています。皆さんは日頃、目を大切にしていますか? 今月の保健だよりのテーマは「目」です。目が疲れているなあと考えたときは、早く寝たり、パソコンやゲーム、携帯を控えたりして、目に優しい生活を心掛けましょう!



まぶたの外傷や乾燥などからガード!!!

まゆ毛 頭からの汗をガード!!!

まつ毛 ほこりやゴミ、涙の蒸発率をガード!!!

流行性角結膜炎 (はやり目) に気を付けて!

◇症状◇
結膜(白目)が充血したり、まぶたの腫れ、違和感、流涙、めやに、リンパ節腫脹などがあります。
◇感染経路◇
飛沫感染(咳やくしゃみなど)、接触感染(感染源に触れる)タオルなどを介して感染します。

この病気の診断を受けると、出席停止になります。診断を受けた際は、学校へご連絡下さい。

涙は目を守る大切なもの

- *乾燥防止
- *洗浄
- *殺菌
- *栄養補給
- *黒目の表面を滑らかに保つ

ドライアイをふせぐには

- 蒸しタオルなどで目を温める
1時間ごとに10~15分休もう
- まばたきを意識して多くする
- 環境を整える
 - ・画面は目より下にする
 - ・エアコンの風が目に直接あたらないようにする
 - ・室内の空気が乾燥しないようにする

もしかして私、ドライアイ...?
自分の目に当てはまるものをチェックしてみよう!

<input type="checkbox"/> 目が疲れやすい	<input type="checkbox"/> 目が痛い
<input type="checkbox"/> 目がごろごろする	<input type="checkbox"/> 涙が出る
<input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする	<input type="checkbox"/> 目が赤い
<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 物がかすんで見える	<input type="checkbox"/> 目やにが出る
<input type="checkbox"/> 光を眩しく感じやすい	
<input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある	

12チェックのうち、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。