

保健だより10月

平成 29 年 9 月 28 日
 枚方市立中宮中学校 保健室

朝晩涼しい季節になってきました。夕暮れが日ごとに長くなる今の時期のことを、「秋の夜長」といいます。いろいろと忙しい毎日ですが、週末には、ゆっくりと本を読むなど、秋の夜長を楽しむゆとりが持てるといいですね。



流行性角結膜炎(はやり目)が流行の兆しを見せています



アデノウイルスの感染によって起こる結膜炎です。感染力が非常に強く、感染した人が目を触った手でモノ(机やタオルなど)を触り、他の人がそれに触って目をこするなどとすると、高確率で感染します。空気感染はしません。いつもと様子が違うと感じたら、放置せずすぐに眼科を受診してください。

【症状】

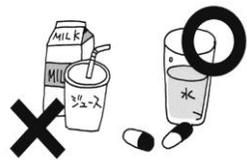
白目(結膜)の充血、目やにがたくさんでる(ひどいと目が開かないほど)、涙目、目のしょぼしょぼ感、異物感、光がまぶしい など



10月17~10月23は
《 薬と健康の週間 》
 薬は使い方だけで敵にも味方にもなります。正しく上手に利用しましょう



薬を飲む時は勝手な判断をせず、使用上の注意を必ず守りましょう。



自分の薬は自分だけのもの。体質によって、あう薬、あわない薬があります。貸し借りはやめましょう。



薬は、病気の症状をやわらげ自然治癒力を助けるものです。安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を高めるために日ごろから規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

自然治癒力を高めるには…「十分な睡眠」、「バランスの良い食事」、「適度な運動」が大切!



10月10日は《 **目の愛護デー** 》
 10.10を横にすると、人の目と眉に見えませんか? 10月01日は「眼鏡の日」です。これらを合わせて、10月1日~10月10日は「目と眼鏡の旬間」とも呼ばれています。
 一学期に行った視力検査の結果通知後、夏休み明けにも受診報告書がたくさん返ってきました。受診報告書を出していない人は、視力検査を再度行いますので、この機会に受診してください。

「スマホ老眼」って知っていますか?

最近、20~30代で、「近くの文字が見えにくい」「手元の物にピントが合わない」といった老眼と同様の症状を訴える人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

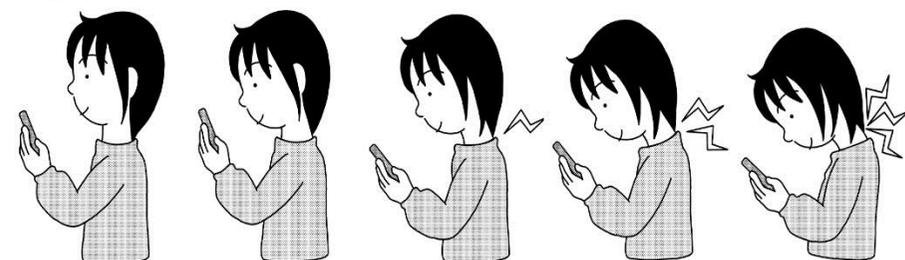
スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目を酷使うことにより目のピント調整力が低下することで起こります。「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかも知れませんが、皆さんの世代は小さいころからこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。

【情報機器端末を使う時のポイント】

- ◎ 機器と目を近づけすぎない
- ◎ 1時間使ったら10~15分の休憩をとる
- ◎ 疲れを感じたら目の周りを温める
- ◎ 意識的にまばたきをする



急増! スマホ首 あなたはどこにあてはまる? ストレートネック



(頭痛、肩こり、首こり、めまい、手のしびれ…、そんな症状はありませんか? 自分でチェックするのは難しいので、お友だち同士で「角度チェック」してみませんか?)

首のカーブには、頭の重さや運動したときの衝撃を、体全身へ分散させる役割があります。

素晴らしい目のチカラ…さまざまな視力

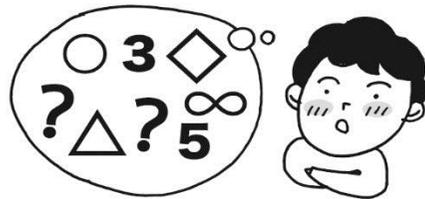
○動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。



○瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。



○遠見視力

遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっているのはこの視力で、5mの距離にある視力検査表ではかっています。



○近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



◎この他にも、**深視力**（遠近感や立体感を感じる能力）や**周辺視力**（顔を動かさずに見える視野の広さ）があります。

目を守るのはあなた

読書やテレビは
明るい部屋で



正しい姿勢を
キープ



たっぷり睡眠をとる

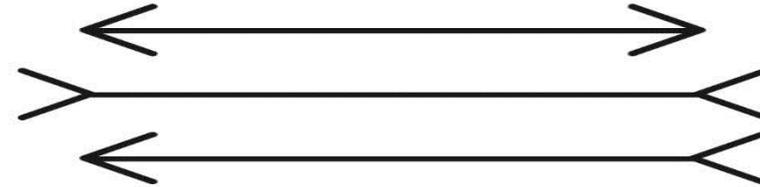
テレビやゲームには、脳を興奮させる動きがあります。夜ぐっすり眠って、朝すっきり起きるために、寝る1時間前にはテレビやゲームのスイッチを切るようにしましょう。

パソコンやテレビ、スマホはほどほどに

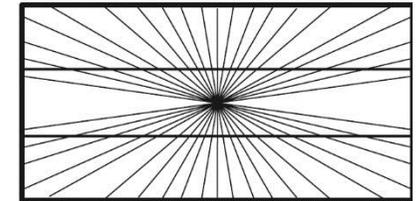
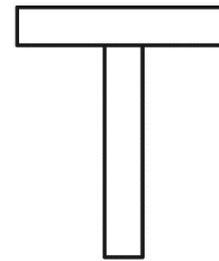


目はダマされる？不思議な錯覚

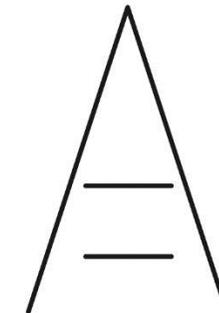
① 三本の線の長さは…？



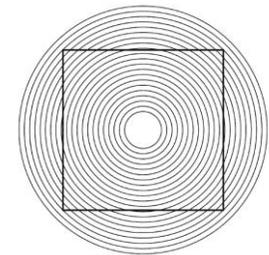
② 二つの四角の長さ・太さは…？ ⑤ 二本の横の線は…？



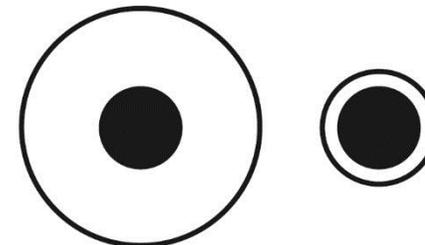
③ 二本の横の線の長さは…？



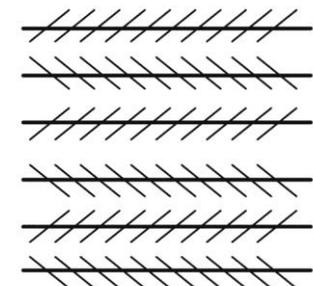
⑥ 丸の中にある四角は…？



④ 二つの黒い丸の大きさは？



⑦ 六本の横の線は…？



実は、答えは①～④はすべて「同じ」、⑤～⑦はすべて「まっすぐ(曲がっていない)」です。私たちの目はとてもすばらしい働きを持っていますが、不思議なことに、こんなふうにも実際と違って見えることもあるのです。