

# ほけんだより 10月号

2022(令和4)年10月7日(金) 枚方市立第一中学校 保健室

朝晩急に気温が低くなって空気も乾燥し始めて、のど鼻風邪、おなかの調子を崩している等、季節の変わり目で体調不良を訴える人が増えています。手洗い、うがいをこまめにしっかり!からだを温かく保ち、生活リズムに気を付けて過ごしましょう。

文化祭に向けての取り組みが始まっていますね!みんなで一つのものを作り上げる時間を、大切に。秋は、気候もさわやかで、いろんなことに落ち着いて取り組めるよい季節です。2学期後半!どんな過ごし方をしましょうか? ^^

## 目のこと、考えてみましょう

### まゆげマン

頭からの汗からガード!

### まぶたマン

外傷や乾燥などからガード!

まつげを抜いたり人工的につけまつげを付けることは、眼に異物が入ることにもつながります...  
眼への感染の原因にも!

### まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!

まゆげがあることで、汗から瞳が守られます。  
表情を作るのに大きな役割をするのも、まゆげ!

### なみだマン

目に栄養を送って、乾燥からもガード!

### まばたきマン

なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

まばたきの回数が減ると、涙の分泌量が減ってしまいます。

涙の分泌量が減るときって、どんなとき...?

睡眠不足... タブレット・スマホ・ゲームの画面を見続ける... 集中して何かに取り組んでいるとき...

## ドライアイを防ぐには?

異物感・乾燥感・眼の痛み・まぶしさなど、症状は無いですか?

涙の役割は、眼の表面を潤すだけではなく、角膜や結膜の細胞に栄養を補給しています。ドライアイでは、眼の表面の細胞に傷が起きやすくなります。

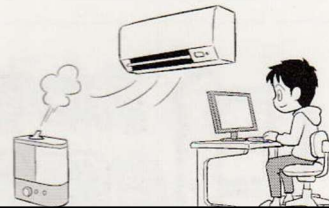
●蒸しタオルなどで目を温める

1時間ごとに10~15分休もう



●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は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



●まばたきを意識して多くする



普段の生活で、見えにくい...と感じることがあったら、必ず眼科へ!

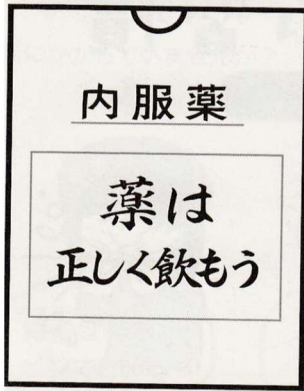
眼鏡やコンタクトレンズの度数調整も、定期的に眼科で検査しておきましょう。





風邪気味のとき、腹痛や頭痛のとき、体調が悪くて症状を抑えたいとき、薬に頼ることがありますよね。

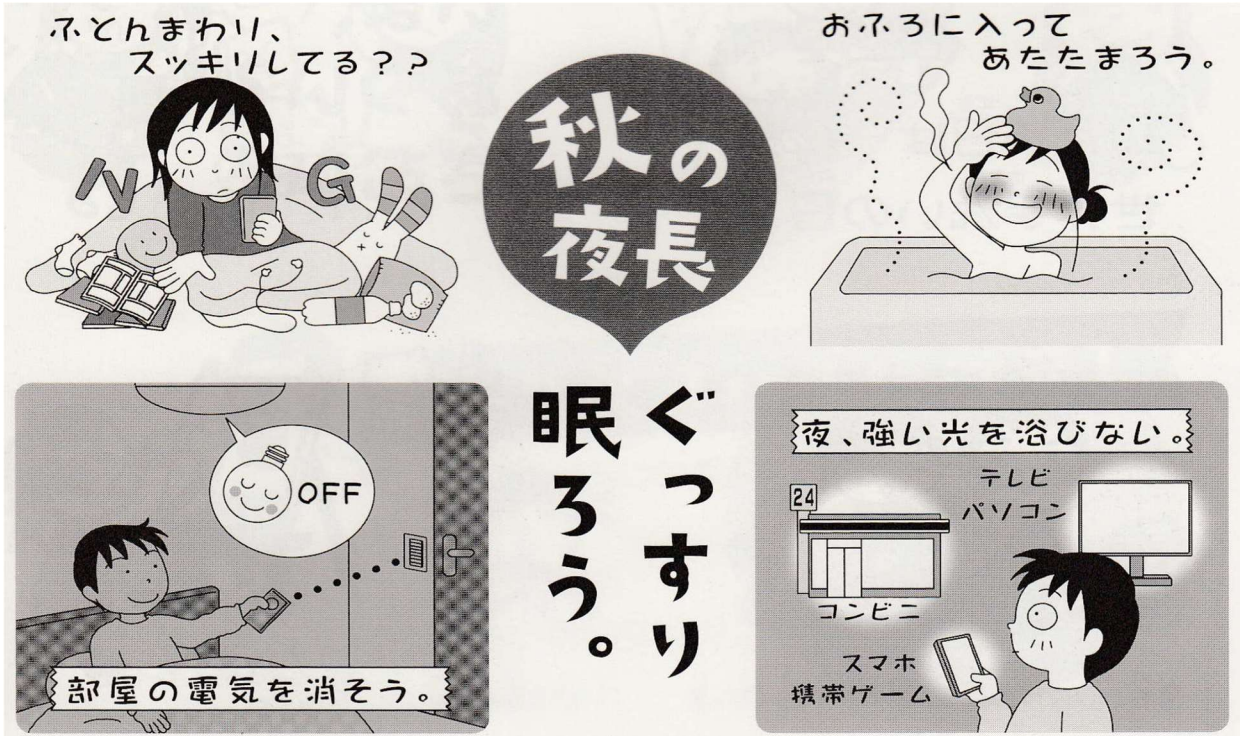
薬は身体に作用するもの！守るべき注意点！わかっていますか？



気をつけて使わないと、薬の効果だけではなく、『副作用』がでてしまうことがあります。『副作用』は、命に関わる症状が出ることもあります。自分で、薬の説明書を必ず読んでから、決まりを守って使いましょう！

## 健康的な睡眠できていますか？

みなさん、日中元気に過ごせていますか？身体や気持ちがすっきりしない人！自分の“睡眠”は健康的ですか？一度、見直してみてもいいですね★



文化祭★保健委員会は、「一中☆マイア生活☆みんな大丈夫?!」をテーマに展示発表します！  
保健委員会で1ヶ月、千したい、まとめたい、製作中です。  
どんな内容なのか...！ぜひ、しっかり見てください！