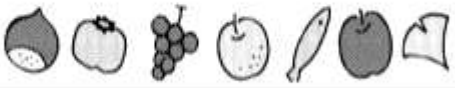
ほけんだより

平成２７年１０月６日
北区立田端中学校
保　健　室

気持ちの良い季節を元気に満喫する方法



爽やかな陽気の昼間に比べ、朝晩はだんだんと気温も低くなってきます。寒暖の差の激しいこの時期は、体調を崩しやすいので注意が必要です。体調管理の基本は、規則正しい生活リズムを維持すること。次の点にも心がけて、健康的な生活を続けていきましょう。

１０月１０日は目の愛護デー

～こんな症状のある人はいませんか？～

ドライアイ

パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると…

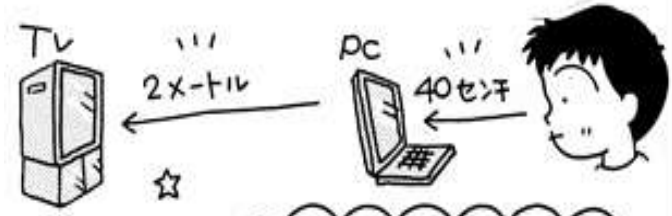
まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。

作業を止めればすぐに治る単なる「疲れ目」とは違い、このような二次的な症状を引き起こすものを「眼精疲労」といいます。一日中パソコンに向かって仕事をしている人がなりやすいとされていましたが、最近ではゲームやパソコンの家庭への普及で、子どもにも増加しているようです。心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原因となる作業はひかえ、しっかりと目を休めるように心がけてください。

パソコン・テレビの画面

視線はやや下向きに。

テレビは2m、パソコンは40cm離れよう。



勉強中の照明

細かい字を読んだり書いたりするときは部屋の照明をきちんとつけて明るくし、その上で、手の影ができない方向からスタンドをつけるようにしましょう。

長時間近くを見続けない

前髪、目にかかってない？

目にやさしい生活を心がけていますか？

メガネ・コンタクトレンズ 度は合っていますか？

度の合わないレンズを使っていると、ピントを合わせようと、目の周囲の筋肉に負担がかかり、疲れ目の原因となります。

コンタクトレンズを使っている人は、その使い方、洗浄、保存など特に正確なケアを心がけましょう。

コンタクトレンズ 無理して入れないで！

異物感や目の痛みを感じる時は、黄信号！使用を中止し眼科を受診しましょう！保存ケースも持ち歩きましょうね♪

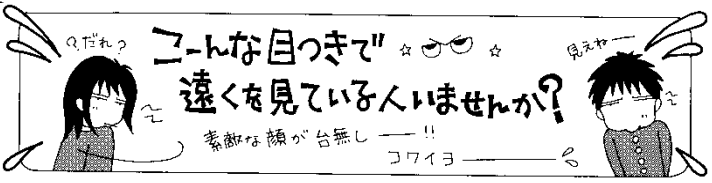
バランスのとれた食生活

積極的に休息を

情報の約85%は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものなのです。

意識して積極的に目をリラックスさせてあげるように心がけてみてください

そのメガネ
ん？ちゃんと
度は
合ってる！？
定期的に
確認を!!


だれ？
こーんな目つきで
遠くを見ている人いませんか？
素敵な顔が台無し——!!
コワイヨ——
見えやー