

保健だより

福島中央高校 保健室
令和元年10月1日

10月になると一気に秋が深まってきます。昼間暑いからと薄着で登校すると、夜の寒さで風邪をひいてしまいます。上着を羽織ったり、靴下をはいて足を冷やさないなど、体調管理に気をつけてください。



10/19 (土) は県北定通体育大会
秋になって涼しくなったとはいえ運動すると汗をかきます。体育の時、総合の時間、大会の時は忘れずに**タオル**を持ってきましょう。

こんな時はすぐ病院 目のケガ

ボールがあたった!

振り回していた棒があたった!

指で目を突いた!

目のケガにはこんなキケンも /

目の下のだぼく…眼球を支える骨が折れる

まゆの上のだぼく…視神経を傷つける

眼球に強い力がかかる…眼球が傷ついたり、眼球の中の網膜がはがれる



こんな時はすぐに眼科へ /

ぼやけて見える 二重に見える ゆがんで見える

見えないところがある 目が痛い



意外と知らない「目薬」のコト

● なぜ貸し借りはダメなの?

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



● 点眼後は目をパチパチさせる?

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



10月15日 世界手洗いの日 手洗いクイズに挑戦!

Q 石けんをしっかりとあわ立てるのはなぜ?

A あわ立てると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

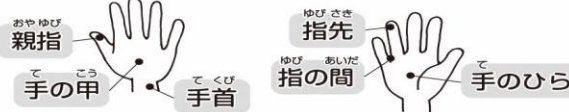
Q 一番洗い残しが多いのは何指?

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は?

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

手洗いのポイントはこの6つ



いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い!

10月10日は目の愛護デー!!



目にやさしい って、どんなこと?



目にやさしい

見やすく、
目が疲れにくい……→ **環境**

光・照明 ●



照明器具の光が直接
目に入らないように



ノートや本に直射日光
が当たらないように



画面や手元だけでなく、
部屋全体を明るく

色 ●

緑色



脳も
リラックス
する色です

目が
泣いて
います



強い色どうしの組み
合わせは、見づらく、
目が疲れます。

粘膜や血管をじょうぶにし、
目の働きを助ける……→ **食べもの**

目にやさしい

目を守る



ビタミンA

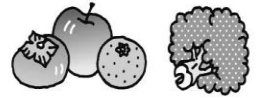
● 粘膜を保護する



うなぎ チーズ 緑黄色野菜

ビタミンC

● 毛細血管をじょうぶにする



果物 ブロccoli

目を助ける



ビタミンB群

● B₂: 目の細胞の再生を
うながす



豚肉 サバ 玄米 大豆

● B₁、B₂: 視神経の働き
を助ける



卵 納豆 のり

アントシアニン

● 網膜の働きを助ける



ブルーベリー なす(皮) 黒ごま

疲れにくく、
疲れを回復しやすい……→ **生活**

目にやさしい

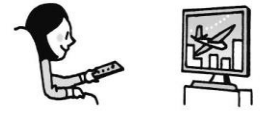
目が疲れにくい 距離・姿勢 ●

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面

- テレビの画面



約30cm



2m以上

目が
泣いて
います



顔を傾けて
字を書く。



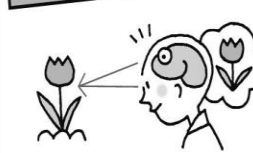
長い時間、
画面を見続ける。



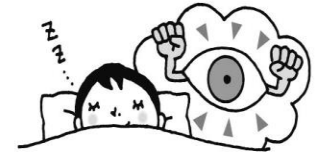
寝そべて
見る。

目の疲れを回復する

睡眠 ●



目と脳の両方を使って
「見て」います。



目と脳を休ませるには、
たっぷりの睡眠が必要です。