

保健だより

FOR 2050

平成30年10月3日

中野区立第八中学校

養護教諭 中角友紀



10月10日は目の愛護デー

目のお疲れ度check!!

10月の保健目標
目を大切にしよう

スタート

下のような症状がある

- 目がかすむ
- ぼやける
- しよぼしよぼする
- 目が重い
- 充血する(目が赤い)

Yes

その症状は、目を休めると回復する



No

眼精疲労の疑い

- ✓ 休めば回復しない
- ✓ 回復してもすぐくすりかえす

こんな症状はありませんか?

No

元気な目

疲れ目

- △ 肩こり
- △ 首の痛み
- △ 頭痛
- △ 不眠
- △ 食欲がない
- △ イライラ
- △ 不安感
- △ 気分の落ち込み

当てはまる!!
という人は、
眼科を受診
してみましょう

目に優しい〇〇!!

環境

<< 光, 照明 >>

- 画面や手元だけ明るくするのはなく、部屋全体を明るくする
- ノートや本に直射日光が当たらないようにする。



目が疲れたな〜という時は、蒸しタオル、冷たいタオルで温めたり冷やしたりして、血行をよくしてみては?

食べ物

<< 目を守る >>

- ビタミンA (粘膜を保護する)
緑黄色野菜
- ビタミンC (毛細血管を丈夫にする)
果物

<< 目を助ける >>

- ビタミンB2 (目の細胞の再生を促す)
豚肉、卵、大豆
- ビタミンB1, B2 (視神経の働きを助ける)
卵、納豆
- アントシアニン (網膜の働きを助ける)
ブルーベリー、ナス、ゴキウ

生活

<< 距離・姿勢 >>

- 30cm 離す。
背筋を伸ばしおなかに力を入れて正しい姿勢で本・ノート
- 50cm 離して、画面は目より下に
テレビ・ゲーム パソコン・スマホ

⚠ 長時間、近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることとなります。

⚠ スマホを使っている時は、「まばたき」が通常の1/3ほどになります。

<< 睡眠 >>

私たちは、「目」と「脳」の両方を使って「見ている」ので、休ませるためには、睡眠が欠かせません!!

※裏もあります。

10月17~23日

薬と健康の週間

薬を正しく使っていますか？



かぜをひいた時、頭やおなかが痛い時など薬を飲む機会があると思います。薬の役目を知り、「用法・用量」を守り、正しく使ってくださいね！

薬の役目

- ①細菌などの病原菌をやっつける。
- ②症状(痛みや熱、鼻水など)をやわらげて、しぜんちゆりやく自然治癒力の働きを助ける。



薬は病気を治すものではないの??



病気を治すのは、体の“自然治癒力”

薬は、その力を助けるもの!!

ちなみに...

用法 ... 飲む回数や時間

用量 ... 1日又は1回に飲む量



自然治癒力って?

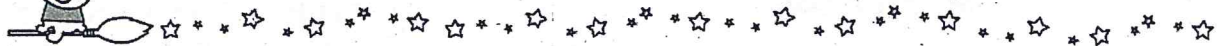
- ①傷ついたり、古くなったりした細胞を修復したり、新しくしたりする。
- ②体に入ってきた細菌などの外敵をやっつける。
- ③体の代謝や機能のバランスを正常に保つ。

「自然治癒力」は、誰もがもっている力ですが、その力を高めるためには“十分な睡眠”、“バランスのよい食事”、“適度な運動”が大切です。

今日は、文化発表会もありますね。みなさんの素敵な歌声が聞こえてきますよ。体調に気をつけながら、本番に向けて頑張りましょう！楽しみにしています。



10月保健行事予定



10/22(月) ~ 色覚検査(1年生のうち希望者)

☆放課後に、順次実施していきます。

☆検査結果については、検査後渡しますので、ご家庭でご確認ください。

