# ほけんだより 10月号



県立篠山鳳鳴高等学校 健 室 保 令和5年10月3日発行

### 10月10日は「目の愛護デ 目にまつわる話

の

(1)コンタクトレンズをしていたら目が充血。で も痛くないから、そのまま使っていいかな?

少しでも違和感があればコンタクトレ ンズを外そう

痛くなくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば 目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレン ズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目 に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

目に違和感がなくても、定期的な眼科受診で目 の健康チェックを

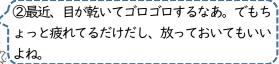
## こんな使い方は絶対 NG!

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目 の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い 続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしま うと失明の危険も。毎日正しく清潔に使用するのが何よ り大切です。

### 守れていますか?コンタクトレンズのルール

- 口使用期限内のものを使っている
- □決められた交換時期を守っている
- □寝るときはコンタクトレンズを外している
- □正しくコンタクトレンズケアをしている





## ドライアイの可能性も。眼科へ相談を

涙には目を守るバリアのような役割があります。 ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくな

り、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなど の症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

## やってみよう!ドライアイチェック

**症状編**※当てはまればドライアイかも?

- □目が乾く
- □目がゴロゴロする:□コンタクトレンズをつけている
- □目が開けにくい
- □目が疲れる
- 生活編※こんな人はなりやすい
- □スマホやパソコンを使う時
- 間が長い
- できるケアは?

!□空気の乾燥した部屋にいる

なるべく目に負担のかからない生活をすること が、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- ○勉強やスマホ・ゲームをするときは休憩をしながら
- ○本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- ○読書や勉強は明るい部屋で
- ○加湿器を置く ○十分な睡眠をとる
- ○エアコンの風が目に当たらないようにする

## 10代でも老眼

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて 見えることはありませんか?

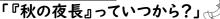
ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の 人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが**「スマホ老眼」** です。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせ ています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊 張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。 スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。

## スマホやゲームをする時は

☑画面と目を近づけすぎない ☑ときどき休憩をする

☑疲れたら目の周りを温める

## 保健室から



体育祭は楽しく過ごせましたか?あれだけ 暑かった毎日でしたが、最近では朝夕が過ご しやすくなりました。「秋の夜長」と言われま すが、一般的には昼と夜の時間が同じになる 秋分の日(9月23日頃)から冬の始まりとさ れる立冬(11月7日頃)までの期間を指すこ とが多いようです。日照時間が短くなってく るこの時期は、体内のセロトニンが不足して 心身の不調の原因にもなります。セロトニン を増やすためにリズム運動もいいそうです。 「スポーツの秋」に実践するのもいいですね。

## IO月8日は「OQと関節の日」

ヒント

『○○』には何が入るかな?

強い〇〇に必要なのは…

カルシウム ビタミンロ 太陽の光 運動

## 答えは『ほね』です

みなさんの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な 骨を作るためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズ などの乳製品を進んで摂りましょう。ただ、カルシウムをしっ かり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。



でタミン D は魚やキノコなどの食べ物から摂れ ♪// ますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつ くることができます。天気のいい日に外で体を 動かせば、より強い骨が育ってくれますよ。