

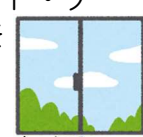
10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。土中生の裸眼視力はその年によって上下はありますが、だんだん良くなってきているようです。学年が進むにつれて視力が落ちていくものですがメガネやコンタクトで適切に矯正をしている人が増えているからだと思われます。

近視の人は近視がない人と比べてさまざまな目の病気にかかるリスクが高いということが最近わかったそうです。目を大切に生活した生活を心がけ、いつまでもすっきりクリアな視界を保ちたいですね。

目に優しい生活

前髪は目にかからないように - 毛先の汚れが結膜炎の原因に - 見えづらいので目が疲れる		スマホやタブレット、本を見るときは姿勢よく - 目との距離は30cm離して - 寝ながら見るのは×	
読んだり書いたりするときは、暗すぎず明るすぎずを心がけて		スマホ・タブレット・ゲームなど電子機器を30分以上続けて見ない 遠くを見て目を休ませる	
規則正しい生活をし十分な睡眠をとる		バランスのいい食事をする	

スマホ老眼チェックリスト

老眼は年齢を重ねると現れることが多く、細かい字が読みづらい近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があります。10代でも一時的に似たような症状が出る「スマホ老眼」が増えています。

気付くとスマホを使っている	夕方になると物が見えにくい
スマホを使った後、周囲を見るとピントが合わない	遠くを見た後に近くを見るとピントが合わない
スマホの文字が読みづらい	首や肩のこり・頭痛が以前より強くなった

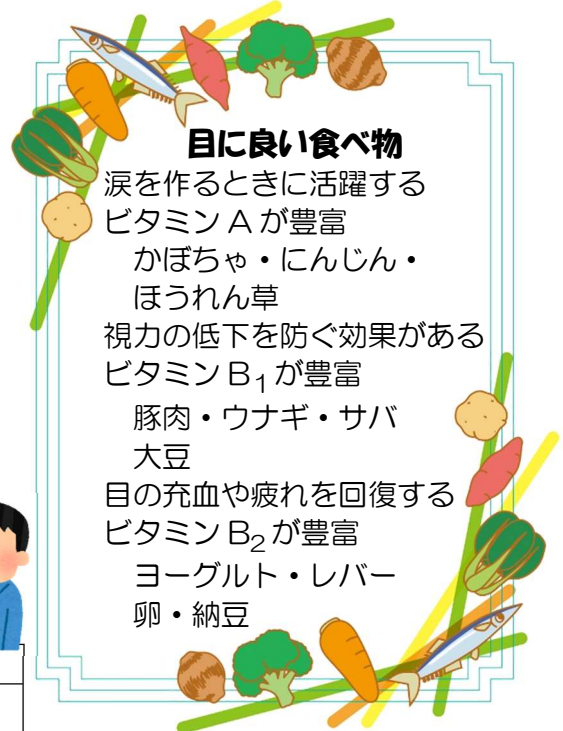
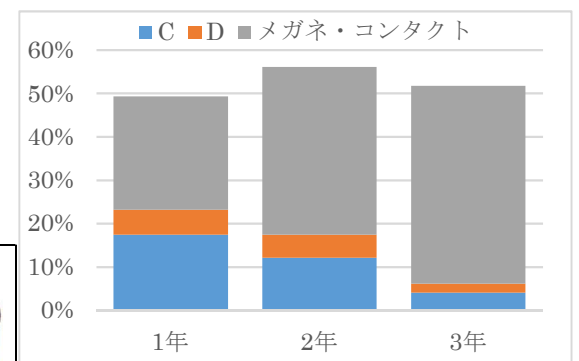
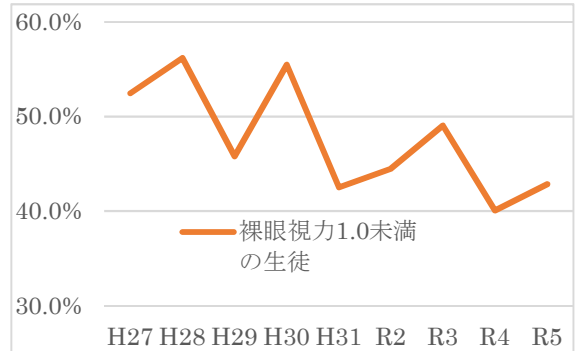
1つでも当てはまったら「スマホ老眼」かも。スマホの使い方を振り返ってみましょう。

10月17日～24日は



覚えておこう薬を飲むタイミング

食前	食事の30分前
食後	食事のあと30分以内
食間	食事と食事の間（食後2時間くらい）
寝る前	寝る前の1時間以内



目に良い食べ物

涙を作るときに活躍する

ビタミンAが豊富

かぼちゃ・にんじん・ほうれん草

視力の低下を防ぐ効果がある

ビタミンB₁が豊富

豚肉・ウナギ・サバ大豆

目の充血や疲れを回復する

ビタミンB₂が豊富

ヨーグルト・レバー卵・納豆

飲み物と薬の相互作用が心配

薬は水かぬるま湯で飲む

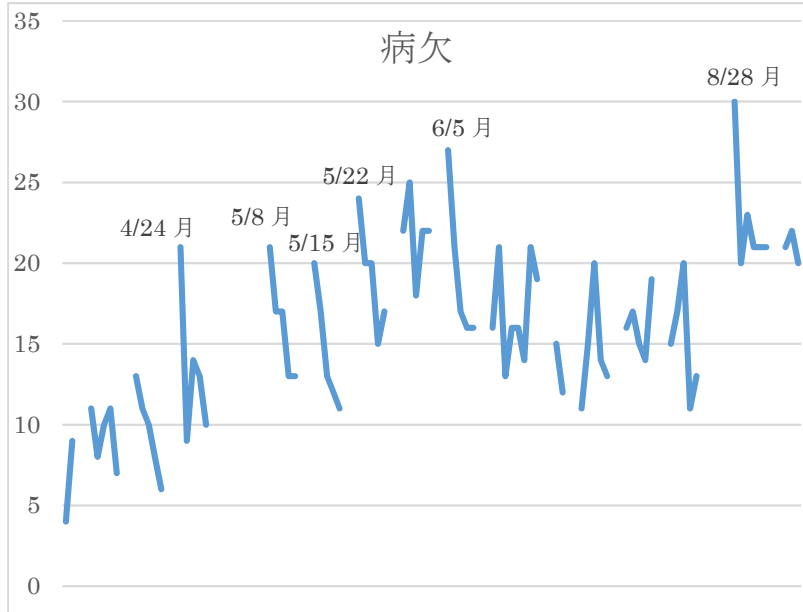
たとえば 緑茶や紅茶で飲むと

カフェインの作用で薬の作用が強くて、不眠や震え、吐き気などを起こすことがあります

たとえば 牛乳で飲むと

薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして効果が弱くなります

月曜日に病欠が増えるのはどうして？



平日は決まった時刻に起きるけど休日は夜更かし朝寝坊、十分寝たはずなのに、月曜日体調が悪い。これをソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）と言いこんな影響が出ます。

- 肥満
- 成績低下
- 休日明けに体調がすぐれない
- 脳梗塞になりやすい
- うつ病になりやすい



休日に夜更かし朝寝坊をすると、休み明け、海外旅行をしてきたような時差ボケ状態になります。

例えば、睡眠時間は同じ8時間でも
・ふだん 23時に寝て7時に起きる
就寝時刻の中央時刻は3時

23	24	1	2	3	4	5	6	7
----	----	---	---	---	---	---	---	---

・休日 2時に寝て10時に起きる
就寝時刻の中央時刻は6時

2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	----

- ・6-3=3時間の時差があり、3時間の時差がある国に旅行したような状態になります。
- ・こんな日が続くと、続いた日数分、休み明けの体への負担は増加します。

寝つきをよくする6か条

- ・起きたらすぐ朝日を浴びる
- ・朝食をとる
- ・昼寝は30分以内
- ・日中（寝る前1時間は避ける）、運動や入浴（熱すぎない温度）で体温を上げる
- ・夜間は体を興奮モードにしない
- ・夜更かしせず、起床時刻は一定に



秋休み明け 10/10（火）～12（木）

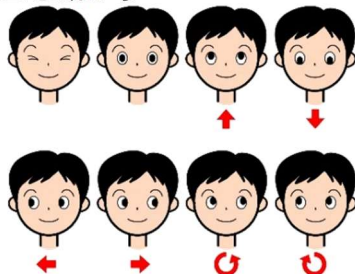
生活リズムチェック・睡眠型診断があります

- ・生活リズムチェックをしながら、連休明けの体調を整えましょう
- ・睡眠型診断であなたの睡眠の量・質・リズムについて知りましょう

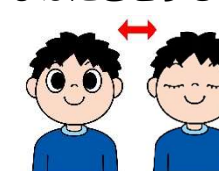


目が疲れたら

目を動かす



まばたきをする



目を温める



遠くを見る



春の健康診断の結果、目の治療カード（視力）をもらった人はもちろんですが、「最近見えにくくなったなあ」と思う人は、視力低下の陰に目の病気が隠れていることもあるので早目に眼科で診てもらいましょう。メガネやコンタクトレンズを使っている人は、定期的にかかりつけ眼科医で診てもらうようにしましょう。

体調を崩す人が増えています。しっかり睡眠をとること、こまめに手洗いか手指消毒をすること、換気をする、体調がとて悪いときは無理をしないこと、咳エチケットを忘れずに。

10月15日は世界手洗いの日です

手洗いの
タイミング



洗い残しやすい
ところ

