

ほけんだより 10月

平成 30 年 10 月 3 日 千代田区立神田一橋中学校 保健室

暑い、暑いと思っていたら、あっという間に季節は秋に。朝夕のひんやりとした空気が季節の変化を教えてくれます。忙しい毎日ですが、ちょっと立ち止まって秋を感じてみませんか。

10月10日は「目の愛護デー」

私たちは五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）で外からの様々な情報を脳に取り込んでいます。その情報のうちの約80%は視覚からだといわれています。私たちが生きていくうえで、とても大切な目の機能。「目の愛護デー」を機会に目の健康について考えてみましょう。



何が見えてくるかな？



ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ば	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ぢ	ち	み	ぶ	へ

目に関するクイズを解いて、答えの文字のマスをクリックしよう。

例

答えが「まゆげ」の場合
「ま」と「ゆ」と「げ」のマスをクリックしよう

Q1 まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？（3文字）

Q2 IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。

ヒント 4文字目は「け」

Q3 ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。（4文字）

Q4 IT機器を使っているときは〇〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。

ヒント 1文字目は「ま」

Q5 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいときに目から出る液体です。（3文字）

Q6 ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要な「高度医療機器」に指定されています。（8文字）

Q7 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇〇へ行きましょう。

ヒント 2文字目は「ん」

見えてきた答えを空欄に入れよう

ヒント

アルファベット
3文字

寝る前は、

早めにスマホを□□□にしよう

※このクイズは、目の健康を促進するためのものです。必ずしも正しい答えがあるとは限りません。

クイズの答え

5 なみだ 1 まつげ

6 こんたくとれんず 2 きゆうけい

7 がんか 3 しりよく

4 まばたき

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を 30 センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで 10 分ほどの休けいを取りましょう

- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日 1 時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

日常生活では



まばたき不足が

目のトラブルの原因

PC やスマホ（特に動画やゲーム）画面に夢中になるとまばたきが激減。涙不足で目がカピカピになって眼精疲労や視力低下に。意識してまばたきしましょ

IT 機器を使うということは目^めを酷使することでもあります…

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



目が乾く
(ドライアイ)



ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



頭痛やめまい



食欲が出ない

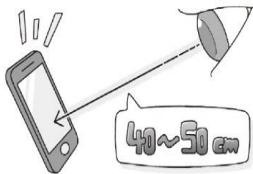


そんな人は…

など

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



メガネやコンタクトレンズの 度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。

IT 機器の使い方を見直してもよくならないときは眼科医に診てもらいましょう

メガネの雑学クイズ

Q. 日本にメガネを伝えたのは？

- ①マルコ・ポーロ
- ②フランシスコ・ザビエル
- ③ペリー

→答えは②。その頃日本にはまだメガネがなく、偉い人に珍しいお土産として持ってきました。

Q. 元祖メガネ男子の一人は？

- ①徳川家康
- ②織田信長
- ③豊臣秀吉



→答えは①。老眼鏡として愛用していたと言われています。

Q. ところで、10月1日は何の日？

- ①コンタクトレンズの日
- ②近視の日
- ③メガネの日

→10月1日=1001=一〇〇一。…何かの形に見えませんか？ そう、答えは③。コンタクトレンズ派の人たまにはメガネにして、目をいたわる日にしてみても？

保健室では・・・

疲れ目や頭痛を訴える人が多いのはもちろんですが、今は季節の変わり目のアレルギーが多いようです。眼精疲労や睡眠不足はアレルギーの症状を重くします。

インフルエンザの流行が始まっています。風疹にも注意を

いつもよりずっと早くインフルエンザが出ています。早速、うがい手洗いを始めましょう。丁寧な手洗いは他の感染症にも効果があります。とくに食事前は石鹸で手を洗いましょう。手洗いといえば、清潔なハンカチ・タオルが必要ですよね。保健委員会では

「ハンカチを持参しよう」運動

を展開中です。ハンカチ忘れが多い人に、自分でハンカチを縫ってもらおうと準備しています。



IT眼症とは

スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくるいろんな症状のこと。

目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を 30 センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1 時間ぐらいで 10 分ほどの休けいを取りましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは