

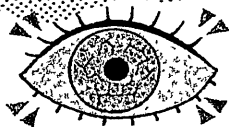
ほけんだより 10月

千葉市立轟町中学校 保健室
令和6年10月号

やっと朝晩が涼しくなってきました。季節は「秋」です。
秋は山の木々が赤や黄色に色づきますが、これは植物の冬支度。気温が低くなると光合成の効率が落ちるため、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解して栄養として取り込むのですが、その際に葉の色が赤や黄色に変わったり、枝から葉が落ちるのだそうです。
皆さんも、半袖から長袖に衣替えをして、秋の寒暖差に負けないように衣服を上手に調整して過ごしましょう。



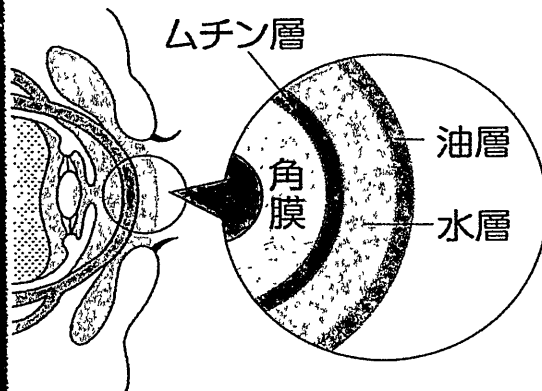
中学生にも
増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

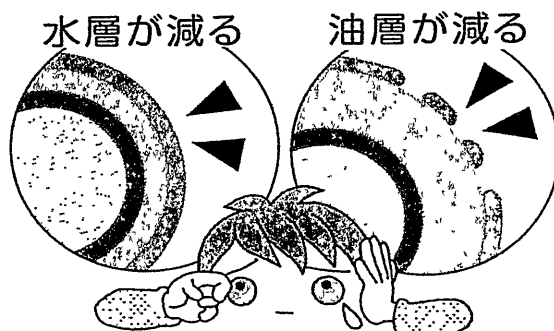
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



「目が乾く」だけじゃない

ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

疲れ目チェック

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目がしょぼしょぼする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 目に異物が入っている
感じがある
- ☐ まぶたが重い
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 肩こりがひどい

チェックが多いほど、目が疲れているかも。
目を休ませてあげましょう。
それでも改善しないときは、早めに眼科へ。



日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみよう。



② あたためケア

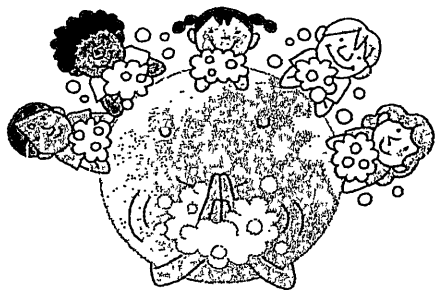
油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。



10月15日は「世界手洗いの日」

手には、目に見えなくても汚れや細菌などがたくさんついています。この汚れや菌は、手から食べ物に移り、口から体内に入り、感染症や食中毒をひき起こすこともあります。こまめな手洗いが大切です。

★こんな時に手を洗おう★

外から帰ったとき トイレのあと 体育の授業のあと 食事の前 ペットなどをさわったあと

★ここを洗おう★

①手のひら



②手の甲



③指のあいだ



④爪の先



⑤親指のまわり



⑥手首



★大切なことは・・・★

せっけんを使って、よく泡立てて洗いましょう。

濡れた手は菌がよけいに付きやすくなるので、清潔なハンカチやタオルですぐに拭きましょう。

保健委員会が、衛生検査(ハンカチ・ティッシュの持参、爪の長さの検査)を毎週行っています。(前期の最後に、衛生検査強化月間実施中！)

学校は、手を洗ってほしい場面がたくさんあるところです。毎日きれいなハンカチを持ってきて、こまめに手を洗う習慣をつけてください。

