



朝晩はやっと秋らしく涼しい日が増えてきましたね。今年は夏の終わりを感ずることなく秋を迎えたような気がします。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。手洗いうがいや規則正しい生活を心がけ、丈夫な体を作りましょう。皆さんも標準服に切り替わりましたね。秋の寒暖差に負けないよう服装などで調節しながら過ごしましょう。

《10月の保健目標》

- ・目を大切にしよう
- ・体調管理に心がけよう

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。

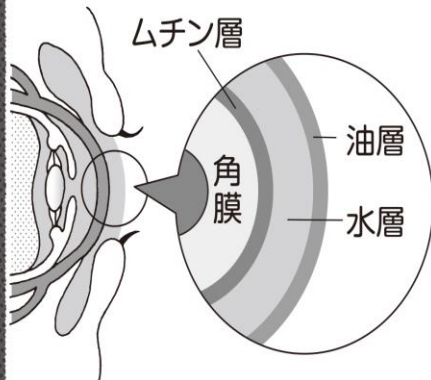
10月10日は



目に優しい生活のポイント

- ❖ゲームや読書をしたり、テレビを見るときは目のために1時間に1回、15分ほど休憩する。
- ❖部屋を明るい状態にする。
- ❖物を近くで見ていると、自然と背中が丸まっていることも。姿勢にも気を付けましょう。
- ❖目の健康には食生活も大切。バランスよく食べて目に必要な栄養を取りましょう。
- ❖しっかり睡眠を取るのも重要。目を休める時間をたっぷり作りましょう。

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

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。

ドライアイの目



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 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。

比べてみよう

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をする。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



薬はなぜ水で飲む？

薬を飲むとき、「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれている飲み薬は多いと思います。「お腹の中で混ざるし、何で飲んでも一緒では？」と思う人もいるかもしれませんが、それは間違いです。

×緑茶や紅茶・・・カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くて不眠や震え、吐き気を起こすことがあります。

×牛乳・・・薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなり効き目が悪くなります。

このようなデメリットがあるため薬は必ず水で飲みましょう！



成長期のうちに骨を強くしよう！

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。



骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —
カルシウムだけでなく、
ビタミンDも多く含
んでいます

— 納豆を食べよう —
カルシウムもビタミン
Kも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



今後の保健予定

○10月 28・29日・・・色覚検査（1年生希望者）

希望の有無を10月15日（月）までに調査用紙に記入いただき、担任までご提出ください。

○11月 26日・・・脊柱側弯検診（1年生+2・3年生対象者）