

ほけんだより



2022年10月7日
豊能町立吉川中学校
保健室 No. 7



10月号

今週に入り、グッと冷え込みましたね。寒暖差で体調を崩している人が少し増えたように思います。衣替えをしている人も何人かいますね。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、よく寝て、よく食べて、温かくしてすごしましょう。

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーといって、「目を大切にしましょう」という日です。10を横に向けると目と眉毛に見えることから、この日になったと言われています。

スマホやゲーム機が身近にあることで、目がとても疲れやすくなっています。ついつい画面に集中してしまうと、気づけば時間は1時間、2時間、それ以上時間が過ぎている、という経験がある人もいないのでしょうか。

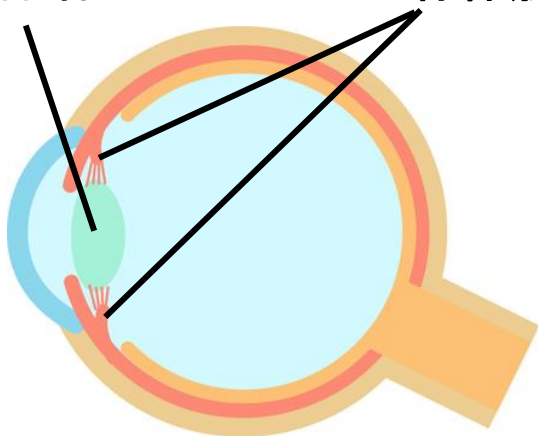
長時間、目を使うことで、カメラで言うレンズの役割をする「水晶体」や見たいものにピントを合わせる役割をする「毛様体筋」の働きが悪くなってしまいます。



【目を横から見たとき】

すいしょうたい
水晶体

もうようたいきん
毛様体筋



毛様体筋は、目の筋肉です。水晶体は、目の筋肉の動きによって、厚くなったり薄くなったりします。

毛様体筋はスマホなどを見続けることによって、凝り固まってしまいます。凝り固まるということは、目の筋肉の動きが悪くなり、ピント調節がされにくくなってしまうということです。スマホなどを見続けて目が悪くなることを、「**スマホ老眼**」と言います。

目の筋肉が凝り固まらないように、スマホやゲーム機から目を離し、遠くを見たり、目を閉じたり、目を休めましょう。

～ 目を休めるためにできること ～

- ◆ 1時間に1回5分でも画面から目を離す
- ◆ 画面をみるときは30cm以上離れる
- ◆ 目元を温める



冬に感染症が増える理由

少しずつ気温が下がってきて、寒いところを好むウイルスが活動的になってきます。冬は、気温に加えて湿度も下がってきます。湿度が下がるということは、空気が乾燥するということです。湿度が下がると、ウイルスが空気中に飛びやすくなります。

気温や湿度が下がることは、ウイルスにとってはうれしいことですが、人にとっては、病気を跳ね返す力が弱まってしまう原因となります。

寒くなると、水分をとる回数や量が減ってしまうと思います。加えて湿度が下がっているということは、「のどが乾燥しやすい」ということです。

**のどが乾燥しやすいということは、
ウイルスが体の中に入りやすい状態ということです。**

体を冷やさないように、服での調節や、エアコンやストーブなどの暖房の活用をしよう！



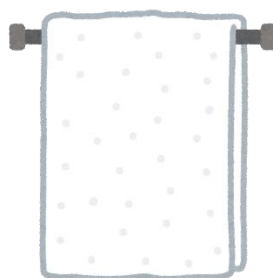
湿度を保つ方法

ストーブやエアコンで部屋を暖かくしても、湿度は上がりません。湿度を上げる方法がいくつかあります。寒くなってきたら、家でやってみよう！



加湿器を使う

植物を置く



ぬれたタオルを干す

バスタオル 1 枚を室内で干しておくだけでも効果があります。

霧吹きをする



※ 湿度を高くしすぎるとカビができる原因になるので注意しましょう。

色覚検査について

11月18日（金）におこなう予定です。
1人1分程度で終わります。

メガネ・コンタクトを使用している人はつけて来てね

