

☆ほけんだより☆

御館中学校
保健室

平成25年10月1日



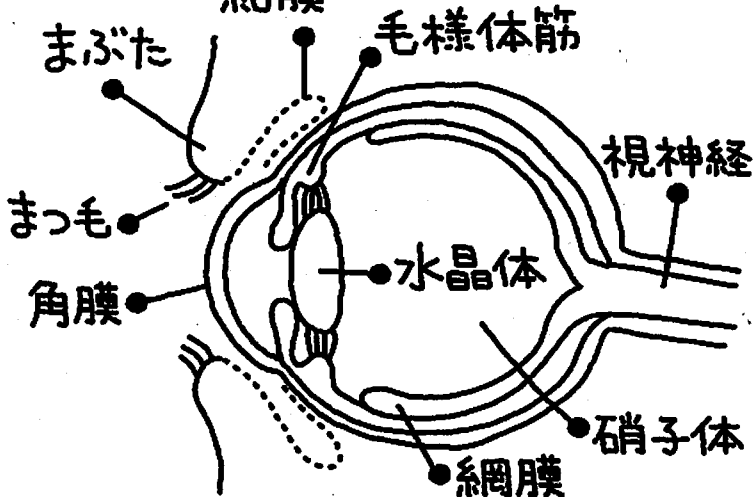
暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。秋は意外に雨の日が多い季節です。晴れる日は、気温が高くなりますが、日ざしのない曇りや雨の日は、ぐっと気温が下がります。かぜをひいたり、体調をくずしやすい時期です。衣服の調節をこまめにするとともに、睡眠や栄養をしっかりと、生活リズムを整えるようにしましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

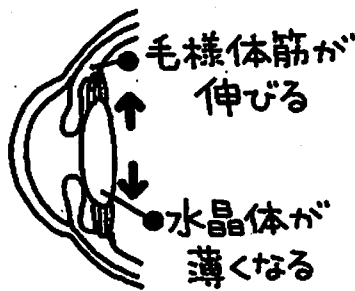


目のしくみを知ろう

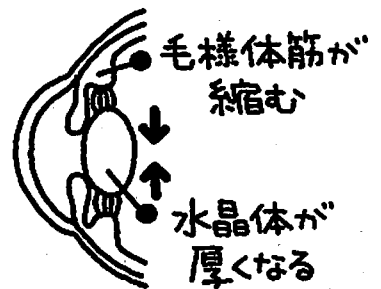
結膜



遠くを見るとき



近くを見るとき



あなたの目を守る3つの習慣

① 時々遠くをながめる



((目の筋肉の緊張をほぐす))

長い間、本やノート、パソコンなどの画面を見ていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。ときどき、視線をはずし、遠くをながめると毛様体筋の緊張をゆるめることができます。近くを見続ける作業を1時間続けたら、10分~15分くらい遠くをながめてみよう。

② しっかり睡眠をとる



((目と脳を休ませる))

目は起きている間ずっと外からの刺激を受けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゃぶじゃぶ取るのが大切です。目から入ってきた光を分析し「情報」として受け取るのは脳の役目です。目を開けている間は、ずっと脳も動いています。目と脳を休ませるために、しっかり睡眠をとりましょう。

③ きちんと食事をとる



((目の働きを助けます。))

- ☆ ビタミンA ... 光を感じる物質を作るのを助ける。(乳製品、ウナギなど)
- ☆ ビタミンB1 ... 視神経の働きを助ける。(穀物など)
- ☆ ビタミンB2 ... 疲労回復(レバ、納豆、うなぎ)
- ☆ ビタミンB6 ... 毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。(にんにく、ポテト、パセリなど)
- ☆ ビタミンB12 ... 目の調節機能を助ける。(のり、貝など)
- ☆ ビタミンC ... 皮ふや粘膜炎の健康を保つ。(赤ピーマン、ゆず、レモンなど)

コンタクトレンズを使うための6つの約束!

- ① レンズを扱う時は、必ず手を洗おう!
- ② 毎日、正しく入れをする!
- ③ レンズケースは毎日洗い、よく乾かす!
- ④ 目に異常を感じたら、すぐ病院へ!
- ⑤ 睡眠不足や体調不良の時には使わない!
- ⑥ 定期的に眼科で検診を受ける!