

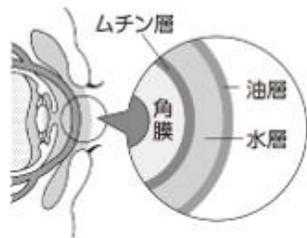
R 6. 10. 3 瓦葺中学校 保健室

日中の暑さも徐々に落ち着き、過ごしやすくなってきました。10月からは中間テスト、合唱祭、体育祭と大きな行事が続きます。疲れやストレスもたまることでしょう。休む時間も作りながら、全力で行事に取り組んでください。

中学生にも増えている ドライアイに要注意

スマートフォンやタブレット、コンタクト、冷暖房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っていきます。

健康な目



◎目を守るため、涙の層が作られています。

ムチン層・・・涙を角膜(黒目の部分)の表面にためる

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

比べてみよう

ドライアイな目

層のバランスがくずれているのがドライアイ。水分や油分が足りないと、症状が起こります。



「目が乾く」だけじゃない

ドライアイは

- 目が痛い
- 目が疲れる
- 勝手に涙が出てくる
- 光がまぶしく感じる
- 頭痛や肩こりがある

思い当たる人は、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あります。

★ 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、目に行きわたります。回数のほかに閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみましょう。



②**あたためケア** 油分は、まぶたの内側のマイボーム腺という部分から出てきます。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。

③**湿度ケア** 乾燥は涙を蒸発しやすくする目の大敵。加湿器などで湿度を調整したり、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。



私達の活動の源 骨・関節

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると骨の「ホ」の字になること、また、10月8日はスポーツの日にも近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

運動部の皆さんは新人戦が終わりました。また、体育祭に向けて練習も始まっています。体・関節に痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか。体育や部活動でけがをしたとき、レントゲンを撮らないと骨折か捻挫かどうか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは、病院を受診しましょう。



「姿勢」意識していますか

あなたの姿勢は大丈夫ですか？良い姿勢とは、まっすぐ立ったときに、お尻、肩、頭が一直線になっている状態です。でも、前かがみになって、顔を下に向けてスマートフォンを見ていませんか？

首が肩よりも前に出る姿勢を長く続けると、首に負担がかかり、本来カーブしている首が、まっすぐになる【ストレートネック】になってしまいます。この状態が続くと、頭痛、肩こり、首の痛みなどの症状が現れます。



いつの間にか猫背になっています人、いますよね。気が付いたときに背筋を伸ばしたり、ストレッチをしたりして、自分の姿勢を見直してみましょう。



10/17~10/23 は薬と健康の週間 薬はなぜ水で飲むの？



飲み薬には、「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれていることが多いです。「胃の中で他のものと混ざるし、何で飲んでも一緒でしょ」と思う人もいますが、それは間違いです。

× 緑茶や紅茶、コーヒー

カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなって、不眠やふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

× 牛乳

牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

このようなデメリットがあるので、薬は必ず「水」で飲みましょう。

