



国 分 中 央 高 校
生 徒 会 保 健 部
令 和 6 年 1 0 月 1 5 日



朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」

自分の手洗いをチェック！

いつ手洗いた？ 丸をつけよう

- * 外から帰ってきたとき * トイレの後
- * ごはんの前 * ペットなどをさわった後

どこを洗った？ 丸をつけよう

- * 手のひら * 手の甲 * 指の間
- * つめの先 * 親指のまわり * 手首



チェックしよう

- ☐ せっけんを使って洗った
- ☐ 洗った後はせいつなハンカチやタオルでふいた
- ☐ 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。



目に優しい生活のポイント

- ✳ ゲームや読書をしたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、15分くらい休憩しよう
- ✳ 部屋を明るくするのも大事だよ。姿勢にも気をつけてね
- ✳ 目の健康にはごはんも大切。バランスよく食べて目に必要な栄養をとろう
- ✳ しっかり寝るのも重要。目を休める時間をたっぷり作ろう

コンタクトレンズが外れないのはなぜ？

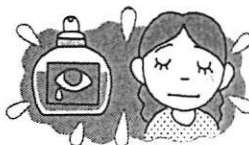


1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

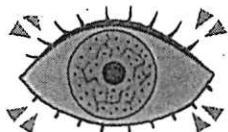
目が乾燥する理由

- 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こと。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



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。

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。

水層が減る

油層が減る



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。



まぶたがぴくぴくする



※「歯科治療勧告書」を受取っている人は、テスト期間など部活オフをうまく利用して、歯の治療を済ませ、「受診結果票」を保健室に提出しましょう！

どんなに頑張っても歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。年に1~2回は定期健診でチェックしてもらいましょう！
早めの治療が大切です。

Happy Halloween.

1年間ありがとうございました。
私は保健委員長という重要な役割を任せていただき、貴重な経験ができました。保健分野のことも資料や記事を読み、学べたので良かったです。進学先ではこの経験を生かしながらがんばります。
保健部長 3年7組 前野 結愛

日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

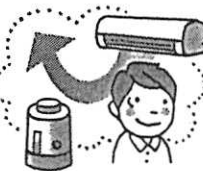
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみよう。



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。



Trick or Treat!
Oku