

保健だより 10月

愛媛県立
松山西中等教育学校
R7. 10. 7

10月になり、暑さが和らぎ朝晩の涼しさなどに“秋”を感じるが増えてきました。
「芸術の秋」「スポーツの秋」と、何かをするのに過ごしやすい季節ではありますが、
寒暖差が大きい日も増えてくる時季です。保健室にも、倦怠感や頭痛などの症状を訴えて
来室する生徒が目立つようになりました。自分の体調の変化に気を付け、朝食を食べる・
ぐっすり眠るといった健康的な生活習慣を維持し、体調を整えましょう。



10月10日は

るる

目の愛護デー 目にやさしい生活を!

こんな目に良くない生活してませんか?

近づきすぎ



目の筋肉に負担が
かかり目が疲れる

寝転んで見る



目の高さが揃わず、
ピントを合わせにくい

暗い部屋で見る



目の筋肉が過剰に
働くため目が疲れる

長時間見続ける



1時間くらい見たら
10分くらいは休憩を

10月17日
～10月23日 薬と健康の週間

薬は使い方のいで
人間の味方にも敵にもなります。
正しく上手に利用しましょう。

病院で処方された薬は勝手な判断で
他の人にあげてはいけません。
法律に触れる行為でもあります。

薬そのむときは
自分勝手な判断はせず

使用上の注意を
しっかり守りましょう。

薬は病気そのものを治すものではなく、
症状をやわらげ自然治癒力を助けるもの。
安易に薬に頼らず、まずは自然治癒力を
高めるために日頃から規則正しい
生活を送るよう心がけることが大切です。

図書館へ行こう!
本は心の栄養♪

読書の秋

読書を通して、言葉を学び、豊かな感性を磨き、
表現力を高めることができます。そして、自分の
考えをまとめて相手に伝えることもできます。
読書で、心・人生を豊かにしませんか?

本校図書館の

“目に関する本のコーナー”



仕掛絵本図鑑
動物の知っている世界



出版社: 創元社 (2014/11/10)
ギョーム・デュブラ(著), 渡辺 滋人(訳)

・犬は赤を緑や青と区別
できません。
・犬の視野は 240 度あり、
人間よりかなり広く見渡
しています。
・人間は1秒間に 20 近く
の像を見分けますが、犬は
50 もの像を見分けること
ができます! だから何百
メートルも離れたものの
かすかな動きに気づくこと
もあります。

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける
筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けて
いると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の
目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、特にスマートフォンを近
距離で長時間見続けることによって、発症しやすくな
るのではないかとされています。

急性内斜視になると...



ものが二重に見えたり、
ものの立体感や遠近感
がわかりにくくなったり
します。

急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を
30cm 以上離す
- 20～30 分に一回はスマホから視線
を外し、遠くを見るなどして休憩する

目の症状に応じて、ケアしましょう♪

ズキズキ



目がズキズキ痛い、充血している
目の周りが熱っぽい

➡ 冷たいタオルで、目を冷やそう

氷水で



シヨボシヨボ



目がかわく、シヨボシヨボする

➡ 濡らしたタオルをレンジでチン!
蒸しタオルで目を温めてあげよう

レンジで1分☆

