

# Health Promotion

秋風がさわやかな心地よい季節になりました。子供たちは、少しでも涼しくなると厚着をする傾向にあります。厚着は肌の新陳代謝を悪くし、抵抗力を弱めます。本格的な寒さを迎える前の今の時期に、薄着を心がけて皮膚や粘膜を鍛えておくと風邪をひきにくくなります。寒さに強く、風邪をひきにくい体を作るためにも今の時期の薄着は、とても重要です。ご家庭でも薄着を心がけさせてください。

## 10月10日は目の愛護デー

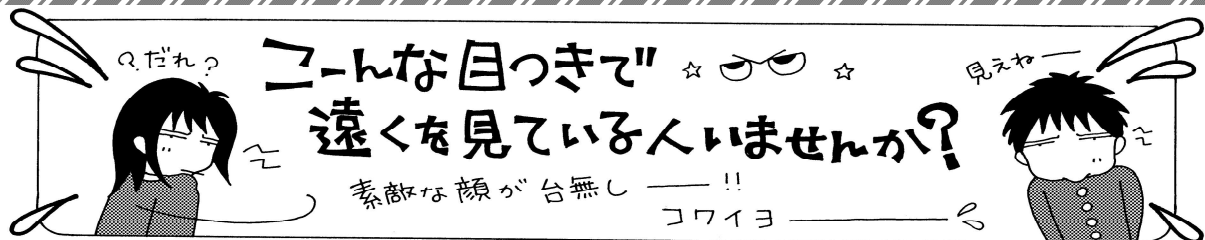
### コロナウイルス、目も入り口？

口や鼻を入り口に体の中に入ってくる、新型コロナウイルス。目からも入る可能性があるのを知っていますか？感染している人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目の表面に付いたり、ウイルスの付いた手で目を触ったりこすったりすると、体の中に入ってくる可能性があります。

そこで、**大切なのは石けんによる十分な手洗い**です。



### 視力低下早期発見のキギは保護者の方の観察です！



### チェックしてみよう！

- ①何回注意してもテレビ画面に近づいて見る。
- ②本などを目に近づけて見る。
- ③目を細めたり、眉間にしわを寄せたりして見る。
- ④頭を傾けたり、横にしたりして見る。
- ⑤まぶしさを訴える。
- ⑥片目でものを見ようとする。
- ⑦本の行をとばしたり、同じ行を繰り返し読んだりする。



### ～治療は終わりましたか？～

1学期の視力検査の結果379名の生徒に「結果のお知らせ」を配布しました。

**9月末現在の治療状況は75.7%、未治療者は、92人です。**

視力低下を放置しておくと、頭痛・肩こり・吐き気・目の痛み・疲労感といった症状を引き起こす原因となります。早めに専門医に診ていただくことをお勧めします。

# あなたは大丈夫？ドライアイ

## ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

### コンタクト レンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したり  
レンズから涙が蒸発したりして、  
裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。  
異常を感じたら装用を控え、  
メガネを併用しましょう。



### エアコン

エアコンを使うと  
部屋が乾燥するため、  
目も乾いてしまいます。  
加湿器などで湿度を  
適正に保ち、エアコンの風が  
直接目に当たらないよう  
風向きを調節しましょう。

### パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、  
目に十分涙が行き渡らなくなります。  
途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

## ドライアイになっているかも？

☆チェックしてみよう！

- 目が疲れやすい
- 涙が出る
- 目がゴロゴロする
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が乾いた感じがする
- 目が赤い
- 目やにが出る
- 目がかゆい
- 目が痛い
- 何となく目に不快感がある

\* 5つ以上当てはまる人は、ドライアイの可能性が高いと考えられます。

## ドライアイを防ぐコツ

- ① パソコンやスマートフォンを使ったり  
ゲームをしたりする時は、意識してま  
ばたきをするようにする。
- ② パソコンやスマートフォン、ゲームを  
する時は、時間を決めて目を休める。
- ③ パソコンの画面は、目線より低くして、  
目の乾燥を防ぐ。
- ④ エアコンの風が目にあたらないよう  
に、風向きを調節する。
- ④ コンタクトレンズを使う時は、目薬を  
さすなどして、目に水分を補う。



## 子どもにも！眼精疲労に注意！



作業を止めればすぐ治る単なる「疲れ目」とは  
違い、このような二次的な症状を引き起こすも  
のを「眼精疲労」といいます。一日中パソコン  
に向かって仕事をしている人がなりやすいとさ  
れていましたが、最近はゲームやパソコンの家  
庭への普及で子どもにも増加しているようです。  
心当たりのある人は、症状がなくなるまで、原  
因となる作業はひかえ、しっかりと目を休める  
ように心がけてください。