

ほけんだよりゅう10月

2014年10月 和歌山市立加太中学校 保健室



10月に入り、だんだんと秋らしくなってきました。季節の変わりめは、かぜをひいたり、アレルギー症状が出てやすくなったり…体の調子をくずしやすいです。冬になる前に寒さに負けない工夫を始めてみましょう。



涙の大切な役割



「ドライアイ」って何?

目が乾いた感じがする、目が疲れるといった



口目が乾く

症状がある人は「ドライアイ」かもしれません。

口目が痛い

ドライアイとは涙の量は減ったり、涙がすぐかわいて

口目が重い

しまったりすることで起ります。

口目がごろごろする

原因は、今コンタクトレンズの装着やパソコン・スマートフォンの

口めやにがでる

長時間の使用やテレビゲームまばたきの減少、エアコンによる空気

口光がまぶしい

の乾燥などみんなの日常にたくさんあります。

CHECK!

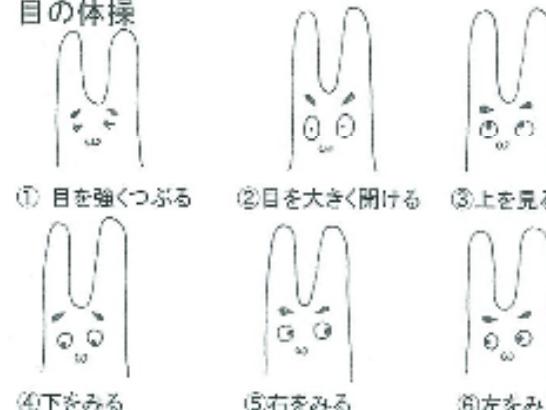
疲れ目＆視力低下を防ぐには？

★むしタオル(40°Cくらい)で目の周りの筋肉を温める。

★遠くを見たり、目の体操をする。



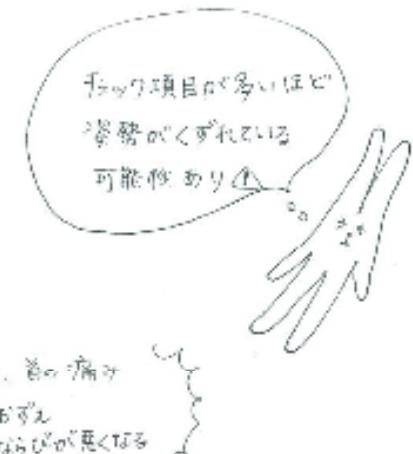
目の体操



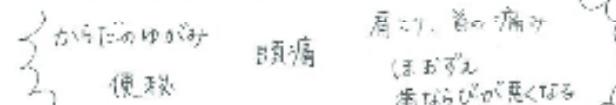
- ・目に負担をかけない
- ・適度なメガネ、コンタクトレンズを使う
- ・ビタミンA、C、E、レバーなど
- (目の健康維持)
- ・アントシアニン…ブルーベリーなどで摂る
- (目の疲労改善)

あなたの姿勢だいじょうぶ？CHECK!

- いつも首や肩がこっている
- 立っているときすぐに疲れる
- つまずきやすい
- 立っているときはいつもどちらかの足に体重がのっている
- 足を組んで座ることが多い
- ノートや本や画面をみると頭を近づけて見ている
- からだが硬い
- 長い時間座っていると腰が痛くなる



悪い姿勢を続けていると、こんな困ったことが起きます



姿勢は意識をすればすぐに変えることができます！ 気づいたときにまずは腹筋を上と下にひきさくようなイメージで、おしりに力を入れて立ってみよう！ 最初はしんどいけど慣れてくるとあたりまえにできるようになってくるよ♪