

ほけんだより 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、目が流れるといった

症状がある人は「ドライアイ」かもしれません。

ドライアイとは涙の量は減ったり、涙がすぐかわいて

しまったりすることで起こります。

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

長時間の使用やテレビゲームまぼたきの減少、エアコンによる空気の

乾燥などみんなの日常にたくさんあります。

□目が乾く

□目が痛い

□目が重い

□目がかゆくなる

□めやにがでる

□光がまぶしい

CHECK!

疲れ目 & 視力低下を防ぐには?

★ぬるタオル(40℃くらい)で目の周りの筋肉を温める。

★遠くをぼったり、目の体操をする。



目の体操



- ①目を強くつぶる
- ②目を大きく開ける
- ③上を見る
- ④下をみる
- ⑤右をみる
- ⑥左をみる

- ・目に負担をかける可也い
- ・適量のビタミンE、コエンザイムQ10
- ・ビタミンA、うなぎ、レバーなど (目の健康維持)
- ・アスタキサンチン、ロズベリー、ブルーベリー (目の血管改善)

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
- 立つまぶさやすい
- 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首を近づけて見ている
- からだが重い
- 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

かたじけなく
便秘
頭痛
肩こり、首の痛み
ほおぐえ
産後が長くなる

チェック項目が多いほど
姿勢がくずれている
可能性あり!

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!