



平成30年 10月 1日
猪苗代町立吾妻中学校
発行責任者：早川知里

だんだんと気温が下がり、冷え込む日が増えてきました。季節の移り変わりのため、体調を崩しやすい時期です。衣服の管理、毎日の生活習慣をもう一度見直し、体調管理をしっかりとしていきます。

また、新人戦も大きなケガ・病気なく、無事終えることができました。ありがとうございました。

3年生は、受験が近づき勉強が本格化してきます。全校生で、ウイルスに負けない身体をつくりましょう。

10月の保健目標：目を大切にしよう



大切な目をサポート！涙の働きとは・・・？

まばたきをすると、涙で目の表面を覆う状態が続きます。

涙は単に目を潤しているだけではなく、目の機能を正常に保つために大切な働きをしています。



①目の乾燥を防ぎます。

涙は目の表面を覆うことで乾燥を防ぐとともに、外界の刺激から目を保護しています。

②目に酸素や栄養を供給します。

涙によって目の表面の細胞に酸素や栄養が運ばれています。

③感染を防ぎます。

目に入った異物は涙によって洗い流されます。

また、涙にはリゾチームという殺菌作用をもった物質が含まれており、微生物の侵入や感染を予防する働きをします。まばたきも大切な役割があります。



④目の表面の傷を治します。

涙には目の表面の傷を治癒する成分が含まれています。

ドライアイとは・・・？

パソコンやゲーム、スマホなどで目を使い過ぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありますか？涙の量が不足したり目の表面に違和感が起こることをドライアイといいます。



☆ドライアイチェック！

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

※12のチェック項目のうち、5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いといえます。

日常生活に支障をきたす場合は、早めの眼科受診をお勧めいたします。