

すこやか

2018.10.5
山添中学校
ほけんしつ NO.7



2学期の大きな行事である文化発表会や体育大会も終わり、ほっとしていることと思います。3年生にとっては、一つ一つの行事が終わるごとにさみしい気持ちになっているかもしれませんね。10月にはいり、季節が移り変わっていくのを感じます。この時期は、日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすくなります。中間テストも近づいてきていますので、体調管理を心がけてください。

ドライアイから目を守る！！



Q. ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイといいます。

Q. 自分でもチェックでき

A. 目にもいろいろな不快感があります。

チェック 1

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> めやにがでる |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする | <input type="checkbox"/> 目に不快感がある |

チェック 2

10秒間
まばたきをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間まばたきをがまんでできなかったら、ドライアイかもしれません。

Q. 予防するためにはどうする

- | | | | |
|------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|
| A. スマホやゲームを
長時間続けない | まばたきの回数を
意識して増やす | ときどき遠くをみ
て目を休ませる | じゅうぶんな
睡眠をとる |
|------------------------|---------------------|---------------------|-----------------|



Q. ドライアイになるとどうなる

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

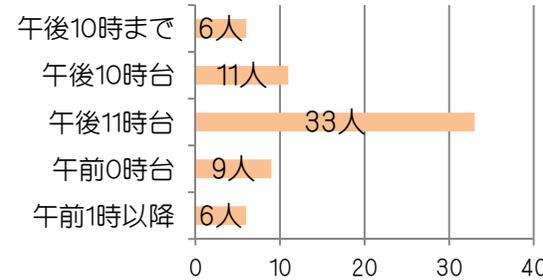
こんな症状はないか
チェックしましょう



生活アンケート結果より (9月実施)



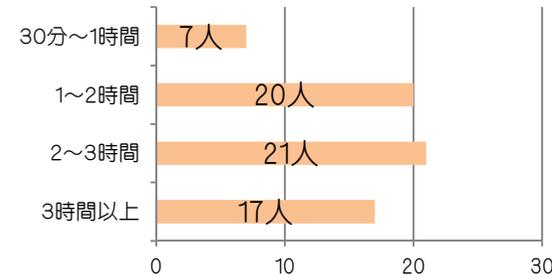
○毎日何時頃に寝ていますか？



中学生は8～9時間の睡眠時間が必要といわれていますが、必要な睡眠時間は、人によって少しばらつきがあります。よくあくびがでる、居眠りをしてしまうという人は、睡眠時間が足りていません！

睡眠は、脳や体を休めるだけでなく、記憶を定着させ、感情の整理も行います。しっかり睡眠をとって自分のからだをメンテナンスしましょう。

○平日、テレビやゲーム、スマホを一日何時間くらいみますか？

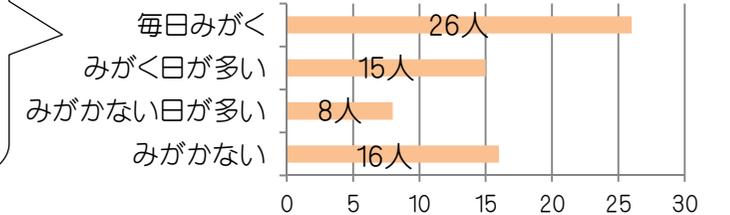


3時間以上と答えた人は、就寝時間が遅くなっている人が多かったです。スマホやテレビは、楽しくていつの間にか時間が過ぎてしまいます。また、視力低下にも影響するので、長時間の使用は避けましょう。

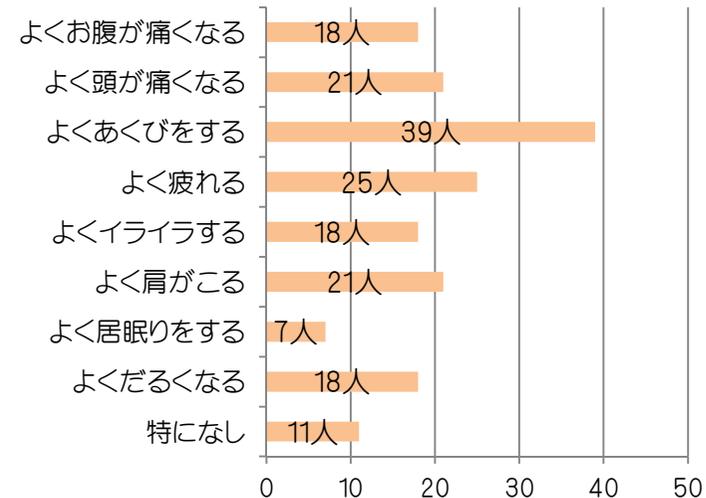
1年生は『みがく』と答えた人がとても多かったです！
給食後、歯をみがく習慣をつけましょう。



○給食後、歯を磨きますか？



○からだの様子であてはまる項目はありますか？



『よくあくびをする』人が39人も?!
夜にスマートフォンやテレビなどの明るい光を浴びすぎると、眠気を連れてくるメラトニンの分泌がおさえられ、眠れなくなります。寝る前の1時間前には、明るさを少し落としましょうね。
また、よくからだの不調を感じる人は、生活リズムの乱れが問題かもしれません。自分の生活リズムを振り返り、改善すべきところを考えてみてください。