

ほけんだより

伊丹市立南中学校
保健室
2018年10月24日

10月保健努力目標

☆目の健康について知ろう

☆正しい薬の使い方について知ろう

文化祭を直前に控え、みなさんの歌声が、力強くなって、さらに校舎に響いています。

肌寒いときもありますので、気温や体調に合わせて衣服（冬の制服）を調節して、体調管理をお願いします。

マスク（予備も含めて2枚）を常にサブバックの前ポケットに入れておいてください。また、文化祭当日は、水筒も忘れないよう持ってきてください。美しい歌声に、乾燥は大敵です。



自分の目に思いやりを



スマホと目の筋肉

例えば高鉄棒にぶら下がって腕を伸ばしているとちょっと楽。でも腕をちぢめて、ずっとからだを持ち上げた状態だと、すごくしんどいですね。——これって目も同じ？



ヘトヘトになってもはたらき続ける？

水晶体は、遠くを見ると薄くなり、近くを見ると厚くなって、網膜にうまくピントを合わせています。その水晶体の厚さを変えているのは「毛様体筋」という筋肉です。

近くを見ると、毛様体筋は「水晶体を厚くしよう」と緊張してちぢみます。近くを見るほど緊張は大きく、手元で見るスマホなどは、疲れがとても大きいのです。

こんな毛様体筋のはたらきは、無意識のうちに行われます。自分では休憩しようと思っても、近くを見たら自動的にスイッチが入ります。そして疲れるまで働きます。疲れたら、回復するまで調節できなくなるのです。

鉄棒は自分で休憩できるけれど、毛様体筋は無意識に働き続けるのですね。

スマホと網膜

例えば夏の海。太陽の光はキラキラと最高だけれど、海にも日陰にも入らず、ずーっと浴び続けると、日焼けで皮ふがヒリヒリしちゃいますよね。——これって目も同じ？



エネルギーが強すぎるブルーライト

太陽の光の中にはブルーライトという青い光が含まれています。この光には目から入って脳を目覚めさせる大切な役割があります。

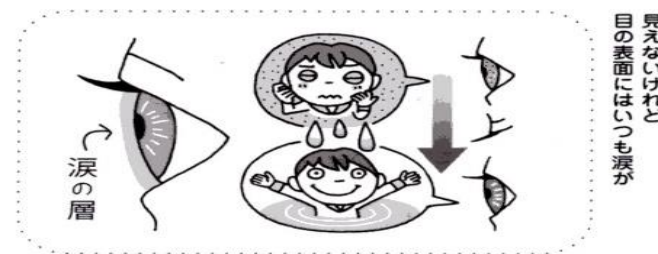
そんなブルーライトは、スマホから出る光にもたくさん含まれています。ところが、困ったことにスマホから出るブルーライトには、問題があるようです。

目で見ることのできる光の中でエネルギーが一番強いのは紫。その次に強いのがブルーライトです。スマホの画面をずーっと見続けていると、そんなエネルギーの強いブルーライトを目は浴び続けます。そのダメージは目の奥まで届き、網膜を傷つけてしまう心配があるようです。

スマホの使用時間は短めに。

スマホと涙

例えばスポーツをしているとき。こまめに水分補給をしたいのに、ずっとできなかったとしたら？ のどがカラカラになっちゃいますよね。——これって目も同じ？



まばたきはなぜしてしまう？

「今からまばたきをしないでください」と言われても無理ですよね。まばたきは、なぜしないといられないのでしょうか？

私たちの目は涙によって、守られています。目をずっと開けたままでいると、外の空気にさらされて、表面がパリパリに乾燥します。乾いた目の表面は傷つきやすく、ゴミや細菌も洗い流せません。それに涙は水分だけでなく、栄養も目に与えています。

そんな大切な涙を目の表面に行きわたらせるためにするのが、そう、まばたきです。

スマホに夢中になると、その数がグッと減ってしまい、その結果、涙が目には十分行きわたらせません。スマホを使っているときは、まばたきも忘れずに。意識してパチ、パチ。

薬の説明書。何を書いてある？

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか？ 効果や用法・用量の他にも大事な情報が。

●副作用

ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。

●併用してはいけない薬

効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。

●取り扱いの注意

保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。

★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。

