

# 保健だより



平成 29 年 10 月 2 日 釜高保健室 No.5



「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」、3年生にとっては「勉強の秋」でしょうか。皆さんにとっての「秋」が爽やかな季節になるためにも、今一度、自分の“心とからだの健康”を考えてみてください。



## 目大切にしていますか？

「五感」(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)の中でも、「視覚(見る)」で取り入れる情報は、全体の約80%、もしくはそれ以上とも言われています。毎日、重要な働きをしてくれる目。意識してリラックスさせてあげましょう。

### こんな症状はありませんか？



- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんな  
目のSOS

知ってる？



スマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのIT機器を長時間使ったり、不適切な使い方をする事で、目や体が疲労し、現れてくる症状のこと。

### 目に優しくないことをしているかも...

- × 暗い部屋で本を読む、学習時の姿勢が悪い
- × ゲームやスマホの使用時間が長い
- × 目をこする

### これらの症状にあてはまる人は！

#### 目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40~50cmくらい離します。見やすいように文字の大きさなどを調節しましょう。

#### 連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。熱中すると忘れちゃう！という人にはアラーム機能がおすすめです！

#### メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など近くのものが見えづらくなります。

20~30歳の若い人を中心に、スマートフォンなどの携帯端末の長時間の使用により、「手元が見えにくい」などの老眼のような症状に悩む人が増えています。これを「スマホ老眼」と言います。至近距離で画面を見つめることでピント調節が利かなくなり起こる症状です。



### 目の健康のためにバランスのとれた食事をしよう

#### ビタミンA

目の細胞や粘膜の新陳代謝を保つ  
ニンジン、鶏レバー、ウナギなど



#### アントシアニン

抗酸化作用、眼精疲労に効く  
ブルーベリー、さつまいもなど



#### ビタミンB群

眼精疲労、視力低下の予防  
目の充血、炎症などの予防

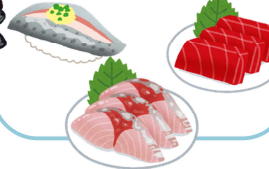
目の免疫機能強化



#### DHA

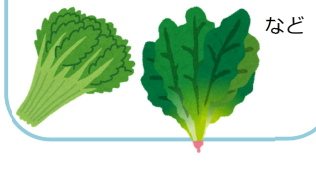
視力回復、免疫力効果

いわし、あじ、マグロなど



#### β-カロテン

抗酸化作用、網膜を守る  
ニンジン、春菊、ほうれん草など



「食事でそんなに変わるの？」と思うかもしれませんが、食事はありとあらゆる健康につながります。目には視力の低下以外にも気をつけなければならない様々な病気があります。例えば、食生活の乱れなどから引き起こされる生活習慣病の「糖尿病」。その三大合併症の一つとして挙げられるのが「糖尿病網膜症」です。なんと、成人の失明原因の第一位となっています。食事の栄養バランスを考えることで、全身の健康を保てるのです。

### 何か見えてくるかな？

「目」に関することわざです。

答えの文字のマスめりつぶそう！

ん	し	き	く	り	あ	め	う	ぶ
ぐ	な	い	ひ	び	ご	ぼ	の	せ
よ	ぶ	た	も	が	わ	ち	く	か
め	へ	お	す	ゃ	せ	ゃ	だ	め
ぶ	み	ん	じ	け	そ	こ	え	ず

見えてきた答えを空欄に入れよう

寝る前は、  
早めにスマホを□□□にしよう！

最近、泣いたのはいつですか？感情が動いた時に流す涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心の中のイライラやモヤモヤを外に出す「心の浄化」というような意味合いです。泣ける映画などを見て涙を流しストレス解消することを、「涙活(るいかつ)」とも呼ぶのだとか。芸術の秋、そんな楽しみ方もありかもしれませんね。

