

# ほけんだより 10月

令和3年10月  
佐伯中学校  
保健室

読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋そして食欲の秋です。秋の味覚を堪能し、心地の良い汗をかき、読書や芸術で心を満たし、心身ともに満たされる秋を楽しみましょう。

緊急事態宣言も解除され、学校では、放課後の部活動が始まり、活気が戻ってきました。普通の生活が送れることは、当たり前ではない、ありがたいことだと、痛感しています。



4月に視力測定を行い、0.9以下の人には、『眼科で診てもらいましょう。』というお知らせを渡しました。受診は済みましたか？見えにくいまま生活をしていると、眼精疲労となり、首や肩がこり、頭痛もおこってきます。お知らせをもらった人や、見えにくいとか、目が疲れやすいという自覚症状がある人は、早めに眼科を受診しましょう。

目は、外からの情報の80%を取り入れていると言われています。

寝ている時間以外は、働き続けています。目に優しい生活を送りましょう。



## 疲れ目にせよなら

こんな目の不調はありませんか？



このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首こりやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…

- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しよぼしよぼする
- 乾いた感じがする

スマホ・タブレット・パソコン…近くを見ることが多い現代の病気が『近視』です。佐伯は自然に恵まれた地域なので、それを生かして、目が疲れたと感じたら、遠くの山をボーッと眺めることで、目の疲れをとることができます。これからは紅葉がきれいな季節です。目で季節を感じてみてください。

### 世界手洗いの日

10月15日



世界で、5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもたちは年間590万人もいます。その原因の多くは、予防可能な病気です。私たちの生活には、当たり前にある水やトイレ、そして食事…それらが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、病気にかかって命を失う子どもたちが年間約150万人もいます。

もし、せっけんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られ、また、病気によって学校を休まなければいけない子どもたちが、大幅に減ります。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが手洗いです。

新型コロナウイルスの予防にも、石けん手洗いは効果的です。みなさんも、日々せっけん手洗いに取り組んでいると思います。蛇口をひねれば飲水可能なきれいな水が出て、石けんが設置されています。これは、当たり前ではなく、恵まれた環境なのです。せっけんや水を大切に使いましょう。

寒くなると、適当に手濡らしてすませる人がいますが、第6波にならないように、自分でできる最大限の感染予防を続けましょう。

### 疲れをやわらげる4つの合言葉

#### 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



#### 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の色を見て休けいするといいですよ。



#### 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



#### 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

