

ほけんだより 10月号



岡桜祭までもうすぐ！みんなの歌声が学校中に響くようになりました。
みんなで作り上げるハーモニーは、聞いていてとても感動します♪
19日の本番にベストを尽くせるように、体調の管理も万全にしよう！
最近の気温の変化で体調を崩している人もいます。美しい歌声はのどが命！
うがいと手洗いをしっかりして、美声を保ちましょう。

10月は『目の愛護月間』☆あなたの目輝いてる！？

～みんなの目、疲れていませんか？～

疲れ目を解消して、勉強やスポーツを頑張りましょう！

■疲れ目を防ぐ健康生活

パソコンや携帯電話などの普及で、疲れ目の症状を訴える人が増えて
います。目のしくみを知って、疲れ目を防ぎましょう。

1 目のピント調節機能と疲れ目

〈目のピント調節機能〉

目の水晶体の周りは、ピントを合わせる筋肉（毛様体筋）など、さま
ざまな筋肉で覆われています。

ものを見るときに目は、水晶体と呼ばれるレンズの厚みを変化させて
ピントを合わせており、厚みを調節する毛様体筋が絶えず動いています。

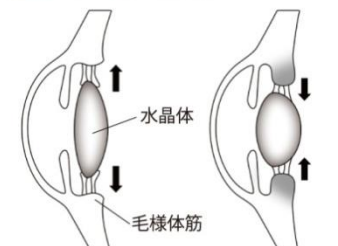
近くを見るときには、水晶体を厚くするために毛様体筋が収縮して、緊張状態になります。

〈疲れ目が起こるメカニズム〉

ずっと近くを見続けていると、筋肉の緊張状態が続いてこってきます。そのため、血めぐりが悪くなり、筋肉
の動きが思い通りにならず、ピントが合いにくくなります。

※ひどい疲れ目の症状が長く続く場合には、目や全身の病気が原因の場合もあるので、必ず医師の診察を受ける
ようにしましょう。

〈目のピント調節機能〉



遠くを見るときは
毛様体筋がゆるむ

近くを見るときは
毛様体筋が緊張する

2 疲れ目を防ぐ「くらしのポイント」

1) 蒸しタオルなどで目を温める

40度ぐらいの蒸しタオルなどで目を温めると、血めぐりがよくなって目の筋肉の
緊張がほぐれ、疲れ目が楽になり、寝る前は入眠もスムーズになります。

蒸しタオルを使うのが難しい場合は、蒸気が出る温熱シートを使ってもよいですね。

2) 遠くを見たり、目の体操をしたりしよう

ずっと勉強をして目が疲れたら、休憩時間に窓から遠くを見ると、目の筋肉がゆる
んで、目の疲れが楽になります。また、目の体操もおすすめです。

〈目の体操〉



3) 目に負担を与えない環境を整える

テレビやパソコンの画面は、目の高さより下に配置して、椅子の高さもチェックしましょう。

4) ビタミンAやアントシアニンを摂取し、栄養バランスのよい食事を

目の健康維持に大切なビタミンAを多く含む食品（レバー・うなぎなど）や、疲れ目改善効果があるアントシ
アニン（青紫色の色素）を含むブルーベリーやブドウをとり、栄養バランスのよい食事をしましょう。

5) 適切なメガネやコンタクトレンズを使う

視力が低下して、メガネなどが合わないと、疲れ目になりやすくなります。思いあたるときは早めに視力をチ
ェックして、視力に合ったメガネなどを使いましょう。

目の応急処置 いざという時に使える応急手当！

1 ゴミが入ったとき



- 水道水で洗い流す
- 洗面器にはった水に顔をつけ、目をパチパチさせる
- 見えるところにゴミがあるときは、ぬらした綿棒でやさしくとる

※取れないときは、病院へ

2 薬品が入ったとき



- 水道水でよく洗う
流水で10分以上洗い流すようにする

※すぐに病院へ

3 ぶつけたとき



- 清潔なタオルやガーゼを水でぬらして冷やす
- ※強く押さないこと！

※すぐに病院へ

4 ものが刺さったとき



- 目を紙コップなどでおおって、切れ目を入れた包帯で固定する
- 目を動かさないように、両目を包むようにする
- ※刺さったものを、ぬいたり、洗ったりしないこと！

※すぐに病院へ

保健委員会からのお知らせ

10月は目の愛護月間

スマホやパソコン、ゲームの使用について見直しましょう！21時以降に使用しないように心がけましょう！

家族みんなで、使い方の約束を見直すきっかけにしてください。



毎週水曜日に 歯みがきチェックをしています！

歯ブラシと
コップを
持ってきてね♪



給食後の歯みがきは 席についてみがいてください



歩きながら
みがくのは
危険です！