

ほけんだより



TRICK OR TREAT **10月** no. 6
小鹿野高校

夕暮れが日ごとに早くなる今の時期のことを、「秋の夜長」といいます。ゆっくり過ごせる時間として昔から大切にされてきました。本を読んだり、音楽を聴いたり、趣味を楽しんだり……。いろいろ忙しい毎日ですが、週末ぐらいはゆっくりと秋の夜長を楽しむゆとりを持てるといいですね。



10月10日は目の愛護デー

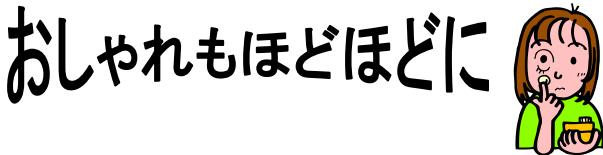
◆ 目の健康チェック ◆

以下の項目で、長い時間つづく症状があれば要注意！病院で診てもらいましょう。

- 目が疲れやすい
- 目が痛い
- 目やにが多く出る
- 何もしていないのに涙が出る
- 目がゴロゴロする
- 視界がかすむ
- 目が乾いた感じがする
- 目がかゆい
- 目が重たい感じがする
- 光がまぶしく感じられる
- なんとなく目に不快感がある
- 目が赤い

起こりやすい目の病気

- はやり目** ウイルスに感染することで、白目が赤くなったり、目やにや涙がたくさんでたり、まぶたが腫れたり発熱したりします。
- ものもらい** まぶたにある、汗や脂を出す“腺”に菌が感染して炎症を起こしたものです。殆どの場合点眼薬・軟膏などで治ります。
- 逆さまつげ** 小さい子供に多いのですが、まぶたが厚いためになることもあります。



Q なぜ目の上に眉毛があるの？

A 眉毛の生えている部分には、皮脂腺がたくさんあって水をはじき汗が目に入らないようにしています。

Q なぜ目の周りにまつげが生えているの？

A まつげの根元の周りには知覚神経が集まっています。小さなホコリがまつげに触れただけでも敏感に反応しまぶたを閉じて目を守っています。

★ 本来の役割を大事にしましょう。

つかめ 疲れ目スッキリ！ 目の体操

1~8を数回くりかえそう

- 1 ぎゅっと閉じる
- 2 ぱっと開く
- 3 ひだり左を見る
- 4 みが右を見る
- 5 うえ上を見る
- 6 した下を見る
- 7 ひだりまわり左回りする
- 8 みがまわり右回りする

* 2つのカギで朝スッキリ *

冷え込みが本格的になってきました。スッキリ目覚め元気に登校するための鍵を紹介します。試してみてください。

① 脳を目覚めさせる

朝の光！

朝の光は「新しい1日が始まった」と脳内に体内リズムをリセットする。



② 体を目覚めさせる

朝食！

胃に食べ物が入ると



それを合図に体が活動をスタートします。脳にエネルギーが補給され体温も上がり、一日の活動の準備が整います。



* 10月17日~23日は薬と健康の週間 *

薬を飲むときの注意

飲む量や回数、時間などを守る



コップ1杯の水かぬるま湯で飲む



勝手にカプセルを外したり、錠剤を噛みくだいたりしない

