

# 保健通信

平成30年 10月 1日  
益田翔陽高等学校 保健室



過ごしやすい気候になり、体を動かすのが気持ちの良い季節になりました。一方で、日中と朝晩の気温差も大きく風邪症状を訴える人が増えてきました。季節の変わり目は、やはり体調を崩しやすいものです。これから体育祭、県外研修、翔陽祭と行事が立て続けに行われます。日々の勉強や部活動以外にもやるが増え、疲れも出やすくなります。そんな時こそ自分の心と体に耳を傾け、生活リズムを崩さないように心がけましょう。

## 10月10日は目の愛護デー 目をいたわっていますか？

「10 10」を横にする（ささ）と、

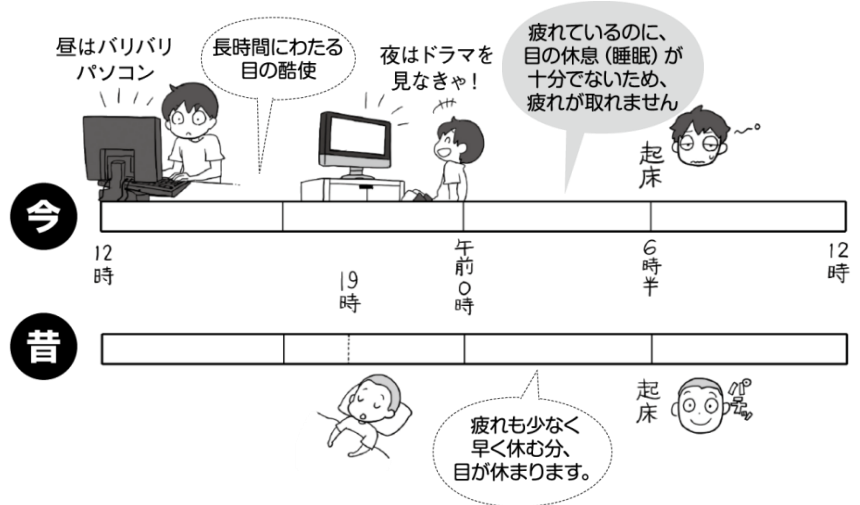
眉と目に見えるから、この目が

「目の愛護デー」になったそうです。

## 現代人の目は疲れやすい？

人はかつて日の出とともに起き、日が沈んだら眠るという生活リズムで暮らしていました。しかし、現代は生活が便利になり、目を使う時間がすごく増えています。人間本来の生活リズムからかけ離れた生活は、目に多くの負担をかけることになったのです。

### 目の休息時間「今と昔」



ゲームやパソコンをするときは適当な休息をとり、読書や勉強をするときは姿勢や部屋の明るさに気をつけましょう。

### 目の酷使



夜間も昼間と変わらない活動ができるため、目を酷使する時間が長くなり、負担が増える。また、1日分の疲れがたまった目には照明の明かりでさえ負担になることも。

### 夜型生活



### 夜の照明



「目は心の窓、体の窓」「目の疲れは全身の疲れを表すバロメーター」といわれるくらい、「目が疲れた」と感じたときは体も不調なことが多いようです。無理をせずに早めに休養を！

### 目の健康によい食べ物

ブルーベリーに含まれているアントシアニン、いわしやさんまに含まれているDHAは視力向上に効果があるそうです。日頃から進んで食べましょう。



©fumira

## ～ マスクについて～



咳エチケットや周りの人への感染防止の意識が根付き、体調不良時にはマスクをする人が増えています。周囲への心配りは嬉しいのですが、学校の保健室では緊急時を除き、マスクを配布することはしていません。朝から体調不良の時は、自宅でマスクを用意し、換えのマスクをカバンに用意しておくように心がけてください。もし忘れた場合は、購買でも購入することができますので、利用してください。