

# 保健だより



平成26年10月24日  
石川県立金沢二水高等学校  
保健室

スポーツ、読書、芸術…秋は気候が穏やかで過ごしやすいため、何をするのにもよい季節ですね。作物の収穫を迎える「実りの秋」でもあり、おいしいものがたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。旬の食べ物からしっかり栄養をとり、やがてくる寒い冬に備えましょう。また、晴れの日には気温が高いですが、曇りや雨の日にはぐっと気温が下がるので、体調をくずしやすい時期です。衣服の調節をするとともに、生活リズムを整え、体調管理に気をつけて過ごしましょう。美しいものを見たり、本を読んだりして、心にも栄養をたっぷりあげることも忘れずに。

## 10月10日は目の愛護デーでした

私たちは主に視覚から情報を得ています。その割合は80～90%ほどにもなります。それだけ目は毎日ハードに働いています。目を健康に保つことはとても大事です。



### 二水生の視力不足者状況

(10/20 現在)

～視力がC・D(0.6以下)だった人～

	1年	2年	3年	計
裸眼	42	24	22	88
矯正	87	105	62	254
計	129	129	84	342
受診済 (%)	71.3	73.6	63.0	69.3

4月の視力検査では二水生のおよそ30%の人が視力C以下でした。

視力の低下は近視だけが原因とはかぎりません。屈折異常(近視・遠視)の他に角膜や網膜、視神経などに疾患がある場合や白内障など、治療が必要な場合もあります。

近視の場合も進行をなるべく遅くするためには適切なめがねをかける、スマホなど近くの物を見続けられないことが良いとされています。

検査の結果で要受診の人は、必ず学校提出用の受診票をもって眼科を受診しましょう。

### ～このような症状はありませんか？～

- 目がしょぼしょぼする。
- まぶたがピクピクする。
- 目が乾いた感じがする。
- ぼやけて見えることがある。
- 目が充血しやすい。
- 目の奥が痛い。
- 涙が出る。
- 光がまぶしく感じる。
- 目やにが出る。
- 首や肩がこる。
- 頭が痛い・頭が重い。

※これらの症状は疲れ目やドライアイのサインです。

気づいたら、早めに目を休ませましょう。



ドライアイとは・・・

目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなり、目の表面に傷が生じる病気です。

### 目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。

まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。日頃から目にやさしい生活を・・・

### ～目の健康も一日してならず。日頃から実践しましょう～

- ・テレビやパソコンを使う時間を決める。
- ・十分な睡眠、バランスのよい食事をとる。
- ・テレビなどの画面にくっつきすぎない。
- ・時々遠くをながめる。
- ・正しい姿勢で勉強する。
- ・目にごみが入ったときはこすらず、よく洗う。
- ・部屋を適度な明るさにする。
- ・前髪が目にかからないようにする。