



令和7年10月1日

芝山町立芝山中学校 保健室

## 10月の保健目標

目を大切にしよう。

### 寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

暑さがようやくおさまり、過ごしやすい季節になりました。日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。その日の気候にあわせて、衣服で調整し、体調管理を行ないましょう。



## 10月10日は 目の愛護デー



## あなたの目、疲れていませんか？

「目の愛護デー」この機会に目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけてみましょう。

### 疲れ目

目が重い、痛い、かすむ、まぶたがピクピクするなどの目に慢性的な疲労を感じることを疲れ目と言います。目のピントを合わせる筋肉である毛様体筋を酷使したことで疲れ目を引き起こすこともあります。症状が重い時は眼精疲労とも呼ばれ、頭痛や首、肩の凝りなどの目以外の症状を伴うこともあります。あたたかいタオルなどで、目を温めてあげると良いです。

## スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！

### 急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や遠近感がわかりにくくなったりします。



### 急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20～30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

参考資料：健康教室 10月号

近くのものを見るときは、左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、「寄り目」のような状態になります。ところが、近くのものばかり見る生活を長く続けていると、この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。これが「急性内斜視」で、とくにスマホを近距離で長時間見続けることによって、発症しやすくなるのではないかとされています。



## ぶたんから目をたいせつにしよう



なが まえがみ 注意。目を傷  
つけます。



きたない手でさわ  
ってはダメ。



読書や字を書くときは手元  
と部屋の明るさに注意。



かさ  
乾そう 注意。乾  
いた目はつかれや  
すくなります。



食べ物もたいせ  
つ。栄養の balan  
スを考えてしっか  
り食べよう。

※最近、前髪が目にかかっている生徒が気になります。おしゃれだったり、ただ単に切る時間が無いだけだったり、理由はさまざまですが、男女ともに長い生徒がいます。髪の毛が目に入ると、眼球を傷つけたり、視力の低下が心配になります。健康な身体は自分で守るもの。前髪が長い生徒は、この機会に見直してみましょう。

※黒板の字が見えにくくなったなど、心配なことがあったら保健室まで相談に来てください。

## 目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

### 【ビタミン類】



とく いろ こ や さい  
特に色が濃い野菜のビタミ  
ンAは明るさを感じる物質に欠  
かせません。

### 【紫色の食べ物】



むらさきいろ た もの  
紫色のもと、アントシア  
ニンは網膜の色素体をつく  
るのを助けます。

### 【タウリン】



ぎょかいりい おお  
魚介類に多くふくまれて  
いて目のつかれにきくとい  
われています。

目に良い  
体操やってみよう！



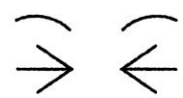
うえ み  
上を見る



ひだり み  
左を見る



ひだり  
左まわり



ギョッととして



した み  
下を見る



みぎ み  
右を見る



みぎ  
右まわり



ひら  
パッと開く