

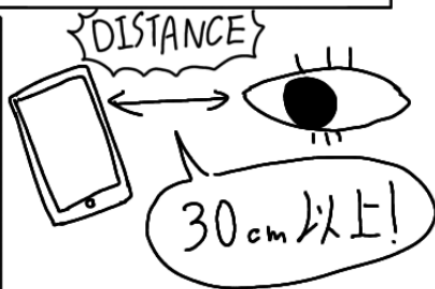
近視も予防しよう!

○近視について

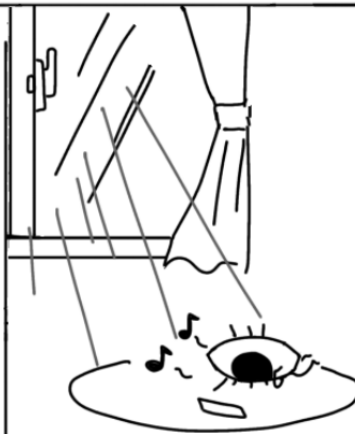
近視とは…近くのものにはピントが合うものの、
遠くがぼやけて見える状態

よくある原因→・長時間近くで物を見続ける
・暗い部屋で近くのものを見続ける
・屋外での活動の不足
など…

○近視を予防する方法



画面から30cm以上目を離す



部屋を十分な明るさにする



太陽光を浴びる

日陰でもOK

目を大切にして健康に生活しよう!!



目眼ちゃん



ほけいだよ！

善通寺第一高等学校
保健室・生徒保健委員

秋が深まってくると、朝寒・夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。10月は遠足がありますね。そろそろ、合服と冬服の準備をし、服装を調整し毎日元気にすごしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



善一の皆さんは、視力が悪くなればメガネをかければいいと楽観的に思っていますか？一度失った視力は自力で取り戻すことはできません。医療の進歩のおかげでレーシック手術や ILC 手術などがありますが、費用とリスクが伴います。

今ある視力を、これ以上悪化させないために目に愛（eye）のある生活をしましょう。

秋になってから、こんな症状ありませんか？

くしゃみ
皮膚のかゆみ
…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

鼻水
食欲がない

頭痛

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

勉強や読書、ICT 端末の使いすぎで目が疲れたら、目のストレッチをしよう！

- | | |
|---|--|
| <p>① </p> <p>② </p> <p>③ </p> <p>④ </p> <p>⑤ </p> <p>⑥ </p> <p>⑦ </p> | <p>① 左右交互にウインク……………10～20回</p> <p>② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回</p> <p>③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒</p> <p>④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒</p> <p>⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒</p> <p>⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り
各2～3周</p> <p>⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス</p> |
|---|--|

保健委員会では、コンタクトレンズの正しい使い方と目の健康について調べています。また、全校生にコンタクトレンズや目の健康について興味を持ってもらうために、コンタクトのアイシティ eco プロジェクトに賛同し、活動しています。

引き続き、コンタクトの空ケースを回収しています。どこかのメーカーの物でも構いません。保健室前に BOX を設置していますので、回収のご協力をよろしくお願いします。

