

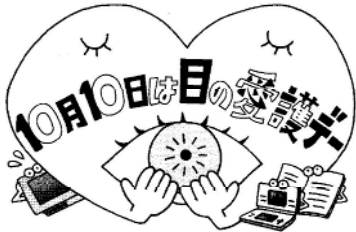
9月の保健目標

目を大切にしよう

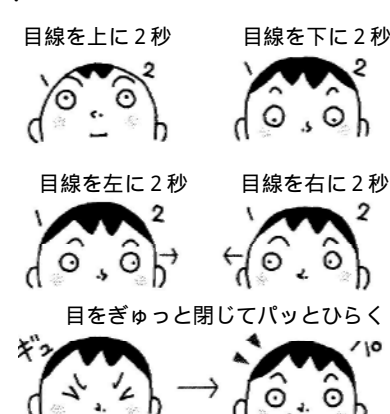
平成23年10月18日
三島村立三島小中学校 保健室


「Trick or treat? (お菓子をくれなきゃいたずらすぞ)」

こどものお祭りのイメージがあるハロウィンですが、もともとは収穫祭の前夜に、魔物を追いはらう行事だったそうです。寒さに向う時期、悪い病気に罹らないように、という願いがこめられていたのかもしれない。



10月10日は目の愛護デーでした。みなさんの周りにはテレビ、ゲーム、ケータイ、パソコンなど、使い方によっては目を悪くしてしまう機器がたくさんありますね。なかにはこれらにどっぷりはまってしまい、規則正しい生活や友達との付き合いに支障がでてきている人もいないでしょうか？
最近では「ネット依存症」「ゲーム脳」「VDT症候群」などといった新しい社会問題も生み出しています。この日を機会にそんな機器との付き合い方を考えなおしてみましょう。

<h3>テレビを見る姿勢</h3> <p>テレビを見るときに寝転がって見上げるような姿勢になっていませんか？視線が上向きになると、どうしても目は大きく開かれ、目が乾いてしまいます。椅子に座るなどしてテレビ画面は下から見下ろす姿勢でいきましょう。 部屋の照明は明るすぎても暗すぎてもいけません。カーテンや蛍光灯などで工夫しましょう。</p> 	<h3>パソコンを使う姿勢</h3> <p>パソコンを使うときは下のような姿勢・環境を心がけましょう。</p> 	<h3>まばたきの回数</h3> <p>パソコンやゲームをしているときは極端にまばたきの回数が減ります。 ある統計によると、まばたきは普通1分間に20回くらいですが、<u>キーボードを打っているときは1分間に約6回、ゲームをしているときは1分間に約5回になるとのことです！</u> まばたきは目をうるおす役目があります。意識してまばたきをしましょう。</p> 	<h3>VDT症候群</h3> <p>近頃、パソコンや携帯画面、ゲーム画面を見つづけることによっておこる「VDT症候群」が話題になっています。 主な症状には以下のようなものがあります。 目の症状 疲れ、痛み、充血、かすみ、乾き、視力低下 など 身体の症状 肩こり、首のこり、手指のしびれ、腰の痛み など 心の症状 頭痛、不眠、無気力、疲労感、食欲不振、イライラ など</p>
<h3>近視になるまで…</h3> <p>毎日のように長い時間、近くでものを見る生活を続けていると目の筋肉がその状態に固定され、かたくなってしまいます。これが「近視」です。 携帯ゲーム機や携帯電話などの小さな機器を使うときはどうしても近くで画面を見てしまいます。意識して機器から目を離したり、時間を決めて使うなどしましょう。 定期検診にも行き、眼科医の先生と相談しながら、治療をすすめていくこともあります。</p> 	<h3>ネット依存症</h3> <p>「ネット依存症」という言葉を聞いたことがありますか？インターネットをやめたいけど面白くてやめられない、1日に何時間も続けてしまう…などのケースが報告されています。 同じように「ゲーム依存症」もあり、目に悪だけでなく、心までゲームやパソコンに支配され、社会生活に影響を与えてしまう人もいます。 使う時間を決めて、正しく&楽しく使うことがとても大切です。</p> 	<h3>目の体操</h3> <p>目が疲れたときこんな目の体操をしてみましょう。疲れがとれますよ！</p> 	<h3>目にいい食べ物</h3> <p>目を元気にするために、目にいい食べ物を積極的に食べましょう。目にいいのはビタミンA、B、C、Eなどをたくさん含む食べ物です。 ビタミンA にんじん、かぼちゃ、にらなど ビタミンB 豚肉、干しいたけ、牛乳など ビタミンC キウイ、いちご、ブルーベリーなど ビタミンE アーモンド、落花生など</p> 

<h3>コンタクトレンズについて</h3> <p>角膜に直接レンズをのせ、接触(contact)させて使うので、「コンタクトレンズ」と言います。コンタクトレンズは、近視・乱視・遠視などを補正するための医療機器で、厚生労働省の基準に従って、人体に大きな影響を与える「高度管理医療機器」に分類されています。</p> <p>洗浄&消毒をしっかりと！ レンズに汚れが残っていると細菌が繁殖し、感染症や炎症などの深刻なトラブルの原因になります。手指やレンズケースはいつも清潔にしましょう。 装着時間を守りましょう 使用期限を守りましょう つけたまま眠らないようにしましょう 目が酸素不足になり、目を傷つける原因になります。 必ず眼科専門医で定期検診を受けましょう 自覚症状がなくても、検診を受けましょう</p> <p>いろいろな種類があります。自分にあったものを使いましょう！</p> 	<h3>カラーコンタクトレンズ</h3> <p>黒目を大きく見せたり、色の違う目にしたりできるカラーコンタクトレンズ。ネットで簡単に購入することができます。 でも中には装着中に色素が溶け出すなどの安全性が確認されていないものもあり、深刻な目の障害を起こすケースが増えています。 目の痛み、かすみ 目の乾き、充血 視力低下（特に夜間や動体視力の低下） 乱視の発生 コンタクトレンズは医療機器。 必ず眼科専門医で処方を受け、安全なものを選んで、正しく使うことが大切です。</p>
--	---

「目のことわざ」 いくつ知ってるかな？

目は口ほどにものを言う



【意味】
情をこめた目つきは、口で話す以上に相手の心を強くとらえる

目がぼやける
充血している
目の奥が痛む
目が乾きやすい



これらは全て「目のSOS」。目だけでなく体の不調を訴えている場合もあります。

目の中に入れても痛くない



【意味】
(こどもなどを)非常にかわいがることのとえ

目にゴミが入った！
涙で流す
まぶたを閉じて、目を動かさずに5つ数えます。



水で流す
水をはった洗面器に顔を付け、パチパチとまばたきをします。

目の上のこぶ



【意味】
自分より地位や実力が上で、とかく自分の活動のじゃまになるもの

「あの人がいなければ・・・」と、くやしい思いをしているあなた。そのくやしさを前向きに受け止め、次のステップの原動力にしてみましょう。
あなたを向上させるライバル＝「目の上のこぶ」を大切にしてみると、自分も相手ももっともって成長できますよ！



目の正月



【意味】
よいものを見て、楽しく感じること

動きがはげしく、さまざまな色の光が点滅するゲームやテレビやパソコン。その画面を一日中見ていると、目は疲れるばかりです。
1時間に1度は、ゆっくりと流れる雲や、星の輝く夜空、緑豊かな硫黄島の自然を見つめて「目の正月」を味わいましょう。



目をうばわれる



【意味】
(あまりの美しさなどに)驚いて夢中になる

私たちは、外の情報の多くを目から取り入れています。でも「目をうばわれた」瞬間にケガをしたり、事故にあったりすることもあります。くれぐれも気をつけましょう。



目がかたい



【意味】
(こどもなどが)夜が更けても眠たがらない

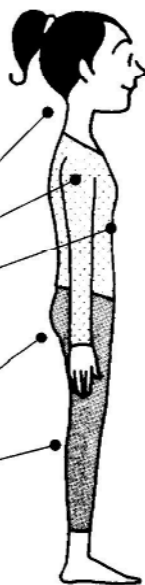
一日中、休みなく働いている目にとって、唯一ゆっくり休めるのが眠っている時間です。夜更かしをして睡眠不足になると目の疲れがたまりまます。
目のためにも、しっかりと睡眠をとりましょう。



正しい姿勢はいいことがいっぱい！

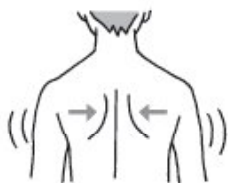
きれいな姿勢 5つのポイント

- 首を伸ばして
- 肩の力をぬいて
- おなかをもちあげて
- おしりに軽く力を入れて
- ひざを伸ばして



だんだんと寒くなってきますね。寒くなるとポケットに手をつこんで、背中を丸めて歩いている姿をよく見かけます。今からすっきりとした姿勢で、からだも気持ちもひきしめていきましょう！

きれいな姿勢のポイントは 肩甲骨 にあり！



背中の中の中心を意識して、左右の肩甲骨を近づけるようなイメージで。



自然に胸をはり、肩の力がぬけた姿勢が無理なくできます。

思い出したとき、くり返しトライしてみましょう。それが自然ときれいな姿勢が身につくコツです。

背骨は大切な内臓を守っています。そこで姿勢を正しくすると、
腰痛、肩こり、頭痛がおこりにくくなる
内臓を圧迫しないので胃腸の調子がよくなる
風邪をひきにくくなる
筋肉のバランスがよくなる
などと、いいことがたくさんあるそうです！

