

# ほけんだより



令和2年10月 2日  
富岡東中学校 保健室

厳しい残暑もようやく峠を越したようです。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と何をするにも快適でよい季節。もちろん「食欲の秋」…いろいろな食べ物がおいしい頃でもあります。夏の暑さで疲れた心と体を、さまざまな面からうまくリフレッシュしていきたいですね。

日によって気温の差が大きくなることがあります。その日・その時の気候を常に意識しましょう。こまめに衣服で調節することをしっかり心がけてくださいね。



## 涙の効能と「まばたき」の役割

嬉しいときや悲しいとき、目から流れる涙。でも、実はそれ以外のときでも涙は常に目の表面を覆っていて、水分はもちろん、酸素や栄養分を補給したり、ゴミや雑菌を洗い流したり…。目とその機能をしっかりサポートしているのです。



そして、こうした涙の働きを支えているのが、まぶたによる「まばたき」です。私たちの目は、まばたきをするとまぶたの裏にある穴（涙腺）が刺激されて、涙が出る仕組みになっています。まばたきは1分間に約20～40回行われていて、それによって涙が目の表面にまんべんなく行きわたり、目にうるおいをあたえ、目を守っているのです。

目は「脳の出張所」といわれる大切な感覚器。脳に送られる情報の80%以上は目から入るともいわれています。

目が疲れるということは、その情報を受け取っている脳も疲れているということです。頭痛や肩こりが生じたり、集中力や注意力が低下するなど、様々なトラブルを引き起こします。気持ちが重い、疲れたなという原因のもとに、目の乾きや疲れがあることも多いようです。目の疲れは、心身の疲労感にまでつながっているのです。目の健康には日頃から十分に注意する必要があります。



10月10日は  
目の愛護デー

「愛護」とは、「大切にする」という意味です。毎日使っている目だからこそ、大切にあげましょうね。

## ドライアイを悪化させる3つのコンとは？

ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

## コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



## エアコン

エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

## パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

これはNG!

## 目薬の使い方

こんな目薬の使い方をしていませんか？

×容器の先が目についている  
目薬の中にばい菌が入ってしまいます。容器の先はまぶたやまつ毛、目にふれないようにしましょう。

×さした後に目をパチパチしている

まばたきをすることで目薬が鼻に流れてしまいます。まばたきはせず、静かに目を閉じてしばらく待ちましょう。

## こんなときも手洗い!

感染症にかかったりうつしたりしないようにするために大切なのが手洗い。普段から石けんをよく泡立てて、丁寧に手を洗っていることと思います。同じように、目薬をさす前やコンタクトレンズを使う前にも、石けんでの手洗いが大切です。ばい菌がついたり目に入ったりしないようにするためです。また、使った後も手洗いは大切です。