

ほけんだより

令和6年10月1日
高岡市高陵中学校
10月号



10月に入り、少しずつ木々が色づいてきました。朝夕と日中との寒暖の差も大きくなってきています。保健室には、「頭が痛い」「気持ち悪い」「だるい」などと訴えて来室する人が増えてきています。「早めに体を休める」「衣服の調節をする」「早寝早起きをする」「朝食を食べる」など、体調管理を意識した生活を送りましょう。



ひょっとしてドライアイ?

「目が疲れる」「目がこころする」といった症状に悩んでいませんか?もしそうなら、ドライアイの疑いがあります。ドライアイとは、テレビやパソコン、ゲーム等の画面を長時間じっと見続けた結果、まばたきの回数が減り、角膜(黒目の部分)を覆っている涙の層が乾いてしまう病気です。そのままにしておくと、涙の層に穴があき、角膜炎や結膜炎を起こす可能性がありますので、心当たりのある人は、眼科医院で診てもらいましょう。また意識してまばたきの回数を増やしたり、目を休めたりすると効果的です。パソコンとゲームの休憩の目安は、1時間ごとに10分~15分程度です。

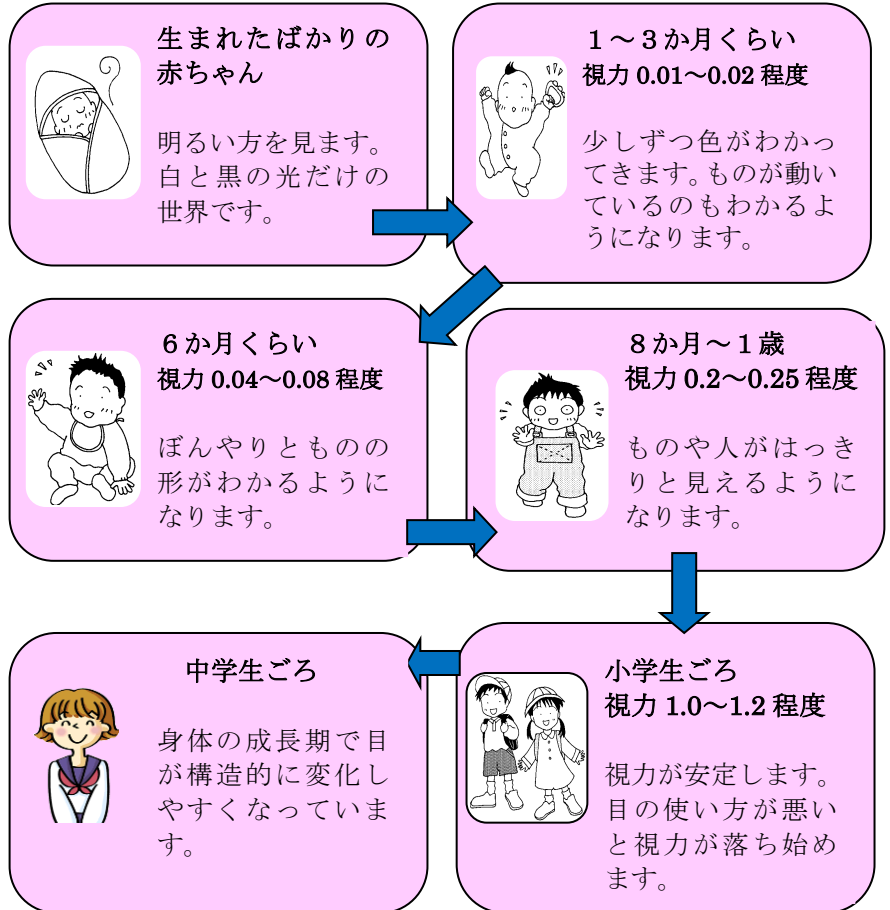
ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

※健イラスト集より

目はどんな発達の仕事をしているのかな?



目のしくみ

まぶた
目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

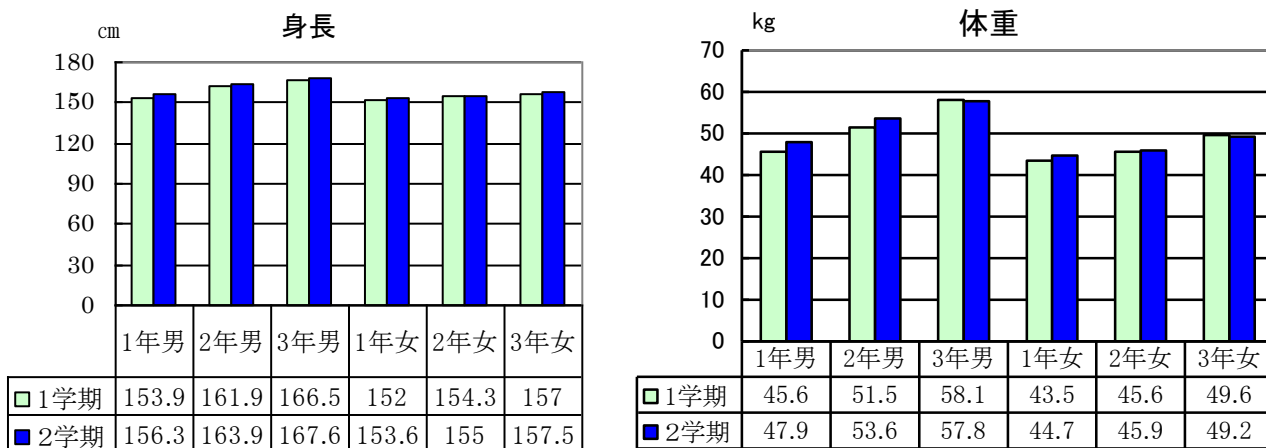
まゆげ
汗が目に入るのを防いでいます

まつげ
ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

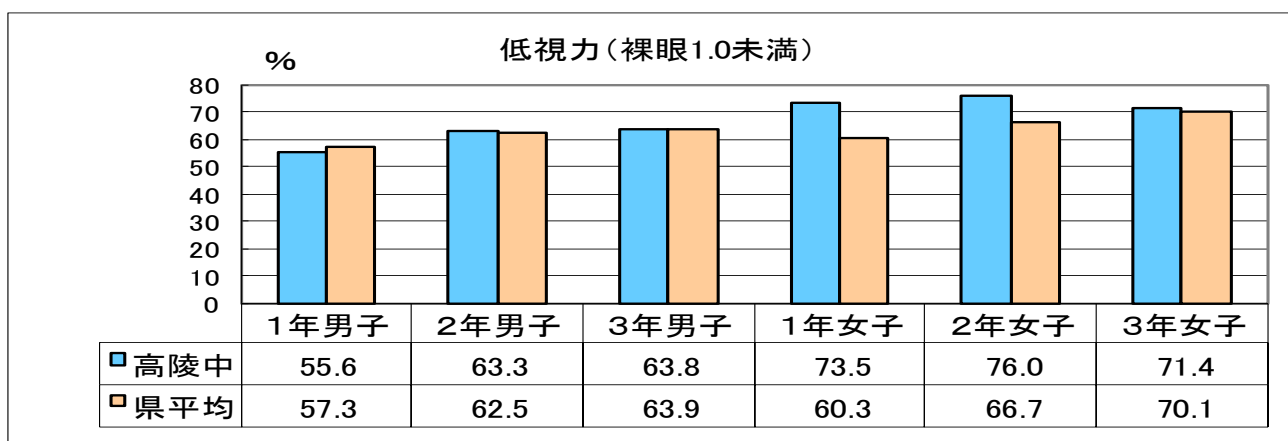
なみだ
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

実は、**目を守**つてくれている?

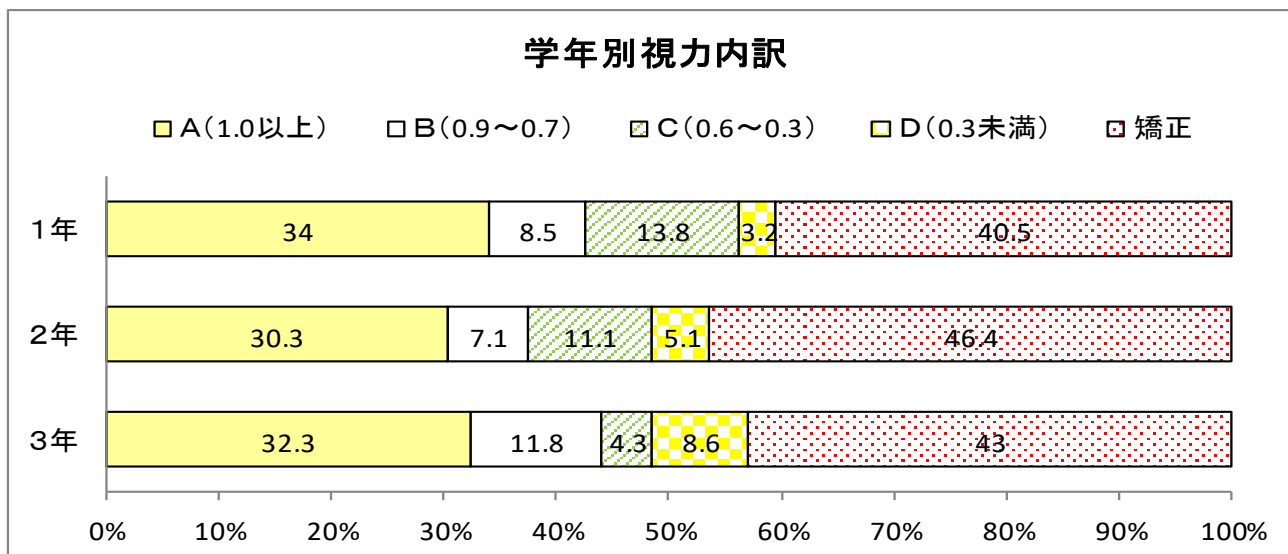
2学期の身体計測の結果から（1学期平均値と比較して）



- ◆ 4月から9月の発育状況では、身長は、男子の伸びが多く、女子は学年が進むにつれて伸びが少ない。また、体重では、2学期の3年生の女子は減少していた。



- ◆ 裸眼視力1.0未満の低視力者の割合を県平均と比較すると、女子は、全ての学年が県平均を上回っている。特に1年生女子は、県平均を13.2%も上回っている。



- ◆ 1.0未満が全体の約7割で、メガネ・コンタクトレンズ等で矯正している人が4割以上いる。