

# ほけんたより 10月

大垣商業高校定時制

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。もう秋ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのも、今までにあまりしなかったことに挑戦するのもいいですね。きちんと食べて、楽しく運動し、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



また、10月10日は銭湯の日です。1010（せんとう）の語呂合わせと、以前は「体育の日」だったことにも関係しているそうです。スポーツで汗をかいたあとのお風呂は気持ちいいですね。疲れも汚れも落としてくれるお風呂、これからの季節は、カゼ予防にも欠かせません。お風呂で免疫力アップして、ウイルスに負けない身体づくりをしましょう。

## ず——っと、クリアな視界で過ごすために 目を守る生活 保存版

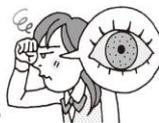
### ドライアイから目を守る！

#### ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

#### ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



#### 自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか  
チェックしましょう

- |                                     |                                     |                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい     |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする  |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 涙が出る       | <input type="checkbox"/> めやにがでる    |

チェック2

10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？



#### 【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

#### 予防のためにはどうするの？

- |                     |                 |                  |             |
|---------------------|-----------------|------------------|-------------|
| A.  スマホやゲームを長時間続けない | まばたきの回数を意識して増やす | とときとき遠くを見て目を休ませる | じゅうぶんな睡眠をとる |
|---------------------|-----------------|------------------|-------------|

### コンタクトレンズを正しく使う！

#### コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



#### 最低限のルールって？

- ① 決められた交換の期限を守る  
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
- ② 1日の装着時間を守る  
決められた装着時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
- ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ  
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

#### してはいけないことって、どんなこと？

- A.  汚れた手でつける  レンズケースが汚れたまま  友だちのレンズを借りる  つけたまま寝る

## 👉10/15 は世界手洗いの日👉 Global Handwashing day

石けんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくため、2008年の国際衛生を機に設定されました。自分のからだを病気から守る、最もシンプルで効果的な方法のひとつが、石けんを使った手洗いです。新型コロナウイルス感染症のパンデミックが世界中で広がり続ける中、手洗いの習慣が一層重要になっています。食事の前・外から帰ったとき・トイレのあと・くしゃみをしたときなど手を洗うタイミングを身につけてください。