

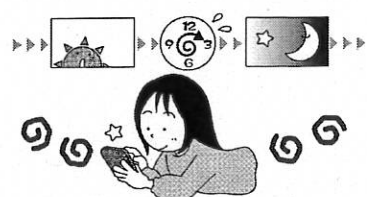
# ほけんだより 10月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年10月号 (Vol. 12)

## 10月10日は目の愛護デー

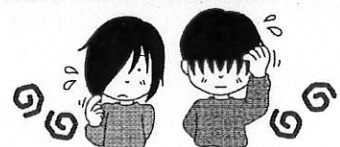
心がけていますか？

長時間、近くを見すぎている？



たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

前髪、目にかかってない？



切ったり、とめたりして目にかからないように

部屋、暗くない？



見るところだけ明るくてもダメだよ

勉強中の姿勢、大丈夫？



背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

視力低下やドライアイ、アレルギー性結膜炎、コンタクトレンズ装用のトラブルとしては酸素不足による血管腫、角膜炎などなど、目のトラブルは結構多いように感じます。

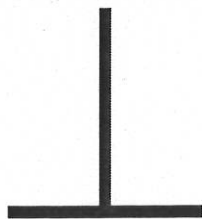
視力低下の原因のひとつに、スマホやゲームの影響が考えられますが、はたしてそれだけでしょうか。学校眼科医の吉井先生（よしい眼科）によると、急激な視力低下や視野欠損、左右差、測定のに視力が大きく変わる、などは、大きな病気が原因ということもあるそうです。

眼鏡やコンタクトレンズによる矯正をしているひとは必ず定期的に検診を受けましょう。

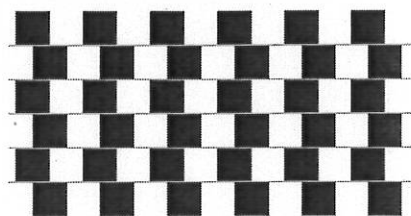
視力は大丈夫、と思っているひとは、それをキープできるよう心がけましょう。

どう見える？  
不思議な  
目の錯覚

たての線と横の線の長さは？

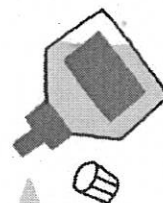


横の線は曲がっている？

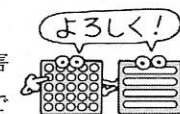


### 自薬の貸し借りはNGです

「その自薬、貸して！」ともしも人からたのまれたら、どうしますか？ 自薬をさすときにまつ毛や目にふれないように気をつけていても、気づかないうちにふれていることがあります。そうすると、自分の目の細菌やウイルスが自薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。ですから、自薬の貸し借りは絶対にNGです！



私は点字ブロック、正式名称は「視覚障害者誘導用ブロック」で



す。目の不自由な人が安全に歩けるよう、サポートしています。約50年前、岡山県に世界で初めて設置され、今では多くの国で活躍しています。

私をふさがないで！

でも…困っています。私の上に立ち止まったり、自転車や荷物を置いたりしてふさがれると、私を頼りに歩いている人が進めません。目の見えない人がぶつかってしまい、白杖が折れたり、ケガをすることもあります。

まちで私を見かけたときは、上に物を置かないよう、ご協力をお願いします。



### 骨と関節の日

将来的に骨粗鬆症にならないために、骨密度を高めておく必要があります。骨密度は若いうちに栄養をとり、運動負荷をかけることで高めることができるそうです。高校生の今から高齢になることなんて考えられないかもしれませんが、バランス良く食べて、運動することは「カラダにイイコト」のようです。

10月に入りましたが、昼間はまだまだ暑いですね。朝夕との気温差が大きいので衣服や布団などの調整に留意しましょう。お弁当の保冷もまだ必要かと思えます。水分補給も忘れずに。自分に合った“栄養・休息・運動”で体調管理を心がけて！！