ほけんだより 10月

２０２１年１０月１３日
摂津市立第二中学校　保健室

１０月も半ばとなりました。これからは、校外学習、修学旅行そして合唱コンクールなどの行事があります。新型コロナウイルス感染症対策を行い、万全な状態で参加できるようにしましょう。

さて、これからの季節は寒暖差が大きくなります。朝と夕方は寒くなってくるため、体調管理に気を付けてください。またインフルエンザなどの感染症が流行してくる季節でもあります。感染症予防をしっかりと行いましょう。

○○の秋ってなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取りいれて広まったそうです。

スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増す季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をするにも清々しい秋。あなたなら○○の秋に何が入る？

目のけがどうすればいい？

ケース1　ゴミが入った

▶涙と一緒に流してしまいましょう。水を張った洗面器でまばたきをする方法も。

ケース2　ボールが当たった

▶すぐに冷やしましょう。目の痛みや見づらさなどの症状があれば早めに受診を。

ケース3　洗剤が入った

▶流水で洗い流します。ラベルに受診をすすめる表記があったり、痛みが残る場合は病院へ。

疲れ目にさようなら

こんな目の不調はありませんか？

このような目の不快な症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまうことも…。

- ☑ 重たい
- ☑ 痛い
- ☑ かすむ
- ☑ しょぼしょぼする
- ☑ 乾いた感じがする

疲れをやわらげる4つの合言葉

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。

『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。

『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。

『すゃすゃ』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

目に隠された情報とは？

スパイ映画で、目をカメラにかざして認証されると部屋の鍵が開く、なんていうシーンを見たことはありませんか？　これは目を使ったセキュリティシステムで、実際に外国の空港などで本人確認に使われ始めています。

では一体、目のどの部分で人を見分けているのでしょうか？　鏡で少し、自分の目を見てみてください。真ん中の黒い丸の周りに、ドーナツ状の場所がありますね。ここが「虹彩」。よく見ると、細かい線状の模様が入っていませんか？　虹彩の模様は一人ひとり違っていて、この情報をもとに個人を特定できるのです。

機械に触れることなく、マスクをしていても利用できるので、これからもっと身近なシステムになっていくかもしれませんね。