

ほけんだより

保健室
10月号



◆涙の役割

目の乾燥を防ぐ

涙は乾燥を防ぎ、刺激から目を守っています。

目の表面の傷を治す

目の表面の傷を癒す成分が含まれています。

目に酸素や栄養を供給する

目の表面の細胞に酸素や栄養を運んでいます。

目の表面を滑らかにし、物を鮮明に見ることができる。

感染を防ぐ

目に入った異物を洗い流す。また殺菌作用をもった物質が含まれており、微生物の侵入や感染を予防します。

涙は様々な役割があり、目を守っています。

下のリストは「ドライアイ」のチェックリストです。

みなさんも自分の目の状態を確認してみましょう。

ドライアイチェックリスト

- | | |
|---|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 目がショボショボ、ゴロゴロする |
| ☐ 目が重たいと感じることが多い | ☐ 目が乾いた感じがする |
| ☐ なんとなく目に不快感がある | ☐ ものがかすんで見える |
| ☐ 目がかゆい | ☐ 光がまぶしく感じやすい |
| ☐ わけもなく涙が出ることもある | ☐ 目が痛む |
| ☐ 目が赤くなりやすい | ☐ 白っぽい目やにが出る |

10月10日は 目の愛護デー

由来は10月10日の「10」と「10」を横に倒すと、目と眉毛に見えるから、だそうです。今回のほけんだよりでは、目に関する様々な情報を紹介していきます。

◆目を大切にする習慣

★ 目に良いものを食べる

アントシアニンが豊富なブルーベリーや紫キャベツ、ルテインが豊富なホウレンソウなどが目に良いとされています。

★ 目を刺激しすぎない

目はむき出しの臓器と言われています。ほかの臓器を違って骨に守られていません。できるだけ物理的な刺激を加えないようにしましょう。

★ 目を温める

蒸しタオルなどで目を温めることで、目を守る油分を分泌するマイボーム線のつまりが解消されます。目の疲れにも効果的です。

ただし、目が充血しているときはやめておきましょう。



★ スマホやタブレットの使い方を振り返ってみる

授業等でタブレットを使う場面が多くあると思いますが、使い過ぎは目に負荷がかかります。

これを機にタブレットの使い方を振り返ってみましょう。

- ・タブレットを見るときは姿勢よく。
- ・30分に一回はタブレットから目を離して遠くを見る。



★ 少しでも目で気になることがあれば眼科へ

目は繊細な器官です。少しでも気になることがあれば眼科を受診しましょう。