



栃木農業高校 保健室

今月の目標

大切な目を守ろう



秋が深まってくると、朝晩の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。気候を意識して服装でうまく調節しながら、毎日を元気に過ごしましょう。

ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。



9/12(金)2・3年生を対象に献血を行いました！



1. 献血ってなに？

病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアのことです。



2. 献血はなぜ必要なの？

血液は人工的に作る事ができず、長期保存もできません。そのため、輸血等に必要血液を確保するためにみなさんの協力が必要になります。



3. 献血をやってみた感想

- ♡初めての献血で不安でいっぱいでしたが、血液センターの方がとても優しく、たくさん話しかけてくださり安心して受けることができました。
- ♡初めてで緊張しましたが、献血をすることによって自分の血液型を知ることができました。また、自分の行動で誰かを助けることができると思うとやってよかったと思いました。
- ♡最初は怖かったけれど、看護師さんが優しく接してくださったので怖くありませんでした。誰かの役に立つことができたと思うとうれしいです。

たくさんのご協力ありがとうございました！

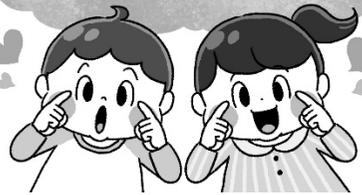


目を大切にしてますか？

近年、視力低下の子どもが増えており、健康課題となっています。視力 1.0 未満のすべての人が近視ではありませんが、視力が悪くなる原因は「近視」が一番多いです。そもそも近視とは、近くのものをはっきり見えて、遠くのものが見えにくい状態のことです。

近視になると、将来、緑内障や網膜剥離などのさまざまな目の病気になるリスクが高くなります。

10月10日は目の愛護デー



近視になる原因は、いくつかあります。遺伝的なもの、スマホやタブレットで近くを長時間見ることが多いことがあげられます。また、日光に当たる外遊びが少ない人は近視になりやすいと言われています。

～近視にならないための3つのポイント～

①画面や本から 30cm 以上離れよう

背筋を伸ばして近くなりすぎないように意識してみましょう。

②無理なく外遊びの時間を増やしてみよう

直射日光に当たる必要はなく、日陰で過ごしても大丈夫です。

③部屋は明るすぎず、暗すぎないようにしよう

目の負担が大きくなって疲れてしまいます。ちょうどいい明るさを心がけましょう。



やってみよう目のストレッチ

スマホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウイंक 10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く 3回
- ③ 右眉を見る → 左眉を見る 各3秒
- ④ 右頬を見る → 左頬を見る 各3秒
- ⑤ 右耳を見る → 左耳を見る 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す 右回り → 左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス

Point

肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう。