

# ほけんだより10月

今日の健康目標：目を大切にしよう。生活リズムをもう一度見直そう

10月に入り少し涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋、何かに挑戦するにはとてもいい季節です。朝晩の気温差の大きい時期なので体調管理に気をつけて、充実した日々を過ごしましょう。

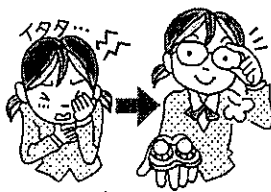
## 10月10日は目の愛護デー

### コンタクトレンズ正しく使用して ますか？

最近インターネットで購入することもできますが、コンタクトレンズは高度医療機器です。角膜の状態などを確認することなくレンズを使用することにより、角膜に傷がつくなど、目の障害のリスクが高まります。アレルギー性結膜炎やドライアイなどの疾患も診察しないとわかりません。眼科で定期的な検診を受け、適切に使用しましょう。



また、目の調子が悪いときは、いつでもコンタクトレンズを外せるようにメガネは常に持ってきましょう。ワンデーコンタクトは1日の使用期限を守り、2週間交換タイプのものは毎日の消毒を忘れないようにしましょう。



### 一生、目を大切にするために...

- ・スマホを使いすぎない



目の筋肉の長時間の緊張がNG

まばたきの回数の減少もNG

- ・栄養をきちんととる



特に目の健康に大切なのは

ビタミンA・B、たんぱく質など

- ・運動をする



- ・睡眠をたっぷりとる

- ・紫外線をブロックする

目の病気の原因になる紫外線は、

ぼうしやサングラスでブロック



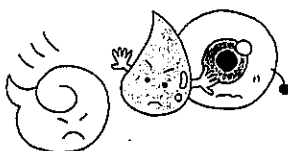
- ・眼科で定期健診

メガネやコンタクトレンズの度数

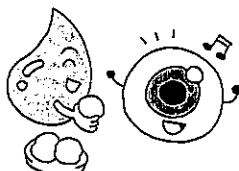
を確認

### 大切な目を守る涙の役割

- ・乾燥を防ぐ



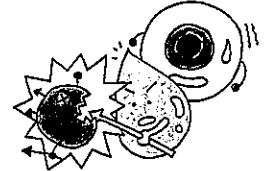
- ・栄養や酸素を運ぶ



- ・ゴミやほこりを洗い流す



- ・微生物の侵入や感染を防ぐ

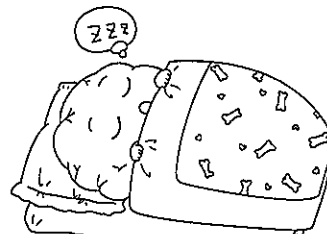


# 睡眠はどうして必要なの？

頭痛などの体調不良で保健室を利用する人は、睡眠不足が原因のことが多いです。もうすぐ定期考査が始まりますが、しっかり睡眠をとって生活リズムを整え、体調管理できるようにしましょう。

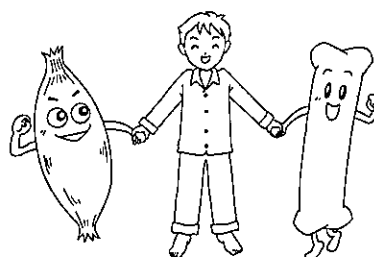
## ①脳を休息させる

脳の神経細胞は毎日たくさんの情報を出したりして働いています。その疲れを取るために、私たちは睡眠をとっています。



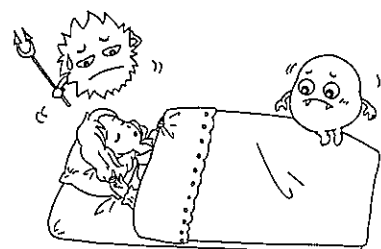
## ②成長を助け、疲れから回復させる

成長期にある子どもの骨や筋肉は成長ホルモンによって睡眠中に発達します。また成長ホルモンは細胞の新陳代謝を進めます。



## ③免疫力をあげる

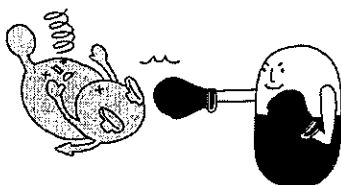
健康を保つために、睡眠中に免疫力を高めています。睡眠不足が続くと免疫力が下がり、風邪などの病気にかかりやすくなります。



# 10月17日～23日は薬と健康の週間

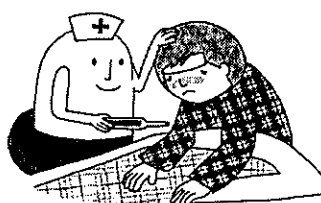
## 「薬」の役割ってなんだろう？～正しく使うために～

細菌やウイルスをおさえる



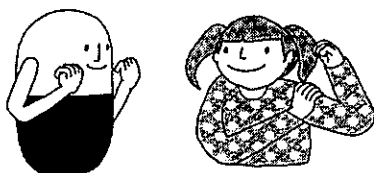
さまざまな病気の原因となるのが細菌やウイルスです。薬には、細菌やウイルスをおさえて、取りのぞく役割があります。

症状をやわらげる



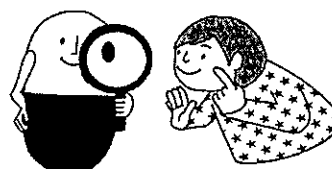
熱や痛み、だるさなどのからだの症状だけでなく気分がすっきりしないといった心の症状をやわらげる役割もあります。

抵抗力を高める



からだの抵抗力を高めた後、病気にかかるのをふせいだります。

からだの状態を知る



病気にかかっているかや病気の状態を調べる検査でも薬が使われることがあります。