

ほけんだより



令和6年 10月

武庫川女子大学附属中学校・高等学校

朝晩が少しずつ涼しくなって山が色づき始めました。紅葉は、木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成の素になる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期ですね。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。



10月10日は
目の愛護デー

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

実は
目を
守って
くれている



まつげ

ゴミやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり乾燥を防いだりしています

中高生にも増えている ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることもあります。

日常生活にプラス

アイケア



①まばたきケア

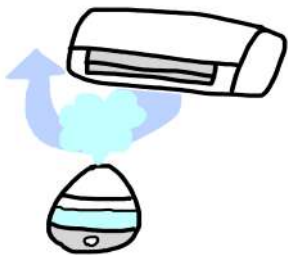
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



②あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目をあたためると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手の平で目を包むのも◎



③湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。



「目が乾くだけじゃない」
ドライアイは

- ☑目が痛くなる
- ☑目の疲れを感じる
- ☑勝手に涙が出てくる
- ☑光が眩しく感じる
- ☑頭痛や肩こりがある

思い当たる人は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷や傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

体育大会おつかれさまでした



暑い中、体育大会の練習・準備等本当によくがんばりましたね。みなさんの自己管理や保護者等の方のサポートのおかげで心配していた熱中症などもなく終えることができました。ご協力いただきありがとうございました。



体育大会でケガをして受診された場合、スポーツ振興センターの給付の対象となります。
(※療養に要する費用の額が5,000円以上のものが給付の対象です)
体育大会後に病院に行った人は、担任または保健室までお知らせください。