

10月は衣替えの時期で、朝夕と日中、または日によって寒暖差があります。「まだ10月△日だから…」とこだわる必要はありません。師走並みの寒さだった昨日は、保健室に上着やトレーナーを借りに来た人が多数いました。天気予報を参考にしたり、体感温度で判断したり、気候に合わせた服装をすることも病気の予防につながる大切なことです。衣服の調節を上手にして、体調を崩さないように心がけましょう。

目にやさしい生活をしていますか？

こんな症状はありませんか？
チェックしてみよう

- 目がショボショボする
- ぼやけて見える
- 目がかわく
- 目やにが出る
- 涙が出る
- 目が赤くなる
- 光がまぶしい
- まぶたがピクピクする
- 首や肩がこりやすい
- 頭が重い、痛い

これはみんなのSOS

使いすぎだよー
つかれてるよー
休みたいよー

チェックがついた人は
“目にやさしく”してね▼

目にやさしくないのは、こんなこと

- × 暗い部屋で本を読む
暗いから目を近づけがち。ピントをあわせようと目が無理をするよ
- × ゲームやスマホをずっと続ける
近いところをずっと見ていると、ピントをあわせる目の力がにぶくなるよまばたきがへって、目がかわくよ
- × 目をこする
目の表面は傷つきやすいよ。傷からばい菌が入ることもあるよ

寝る前はひかえよう

スマホ
タブレット
パソコン

目が疲れたら

遠くを見て、目を休める

目を温める

ストレッチをする

目にやさしい環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない

目にやさしい行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもしせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる

目にやさしい食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン	ルテイン	ビタミンA
目の疲れをとる	目をダメージから守る	粘膜を元気にする 見る力を守る

栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

目がピンチ?! 「スマホ老眼」

最近、20~30代で「手元が見づらい」「夕方になると見づらい」など、加齢による老眼のような症状に悩む人が増えているそうです。これは、スマホをはじめ携帯情報端末の長時間使用による「スマホ老眼」と呼ばれます。

スマホやタブレットなどの操作では、パソコンよりもさらに近距離で小さな画面を長時間凝視しがち。目に負担がかかり、筋肉疲労を起しやすのです。放っておくと集中力の低下や肩こり、頭痛などが起こることもあります（症状は一時的なことが多い）。

「まだ10代だし」「老眼なんて先の話」と思うかもしれませんが、みなさんの世代は小さい頃からこうした機器に接している分、目に負担がかかり続けているとも考えられます。使いすぎ予防と目のケア、両方を意識することが大切です。



何が見えてくるかな？



ま	く	き	こ	よ	き	く	な	け
だ	あ	た	れ	ぱ	や	が	ね	ら
か	わ	ん	う	ず	ま	げ	い	た
ゆ	に	と	ん	す	む	ん	て	ほ
ば	り	し	つ	ぢ	ち	み	ぶ	へ

目に関するクイズを解いて、
答えの文字のマスを四角く
ぬりつぶそう。

例

答えが「まゆげ」の場合
「ま」と「ゆ」と「げ」のマス
一つずつぬりつぶす

- Q1** まぶたのふちに生えていて、異物が目に入らないように守っている毛は？（3文字）
- Q2** IT機器を使うときは、適度に〇〇〇〇〇して、目を休めてあげましょう。
ヒント 4文字目は「け」
- Q3** ものを見る力のことを何という？ 健康診断でも測定していますね。（4文字）
- Q4** IT機器を使っているときは〇〇〇〇の回数が大幅に減ってドライアイの原因に。
ヒント 1文字目は「ま」
- Q5** 目を潤したり、目から異物を洗い流してくれるものは？ 悲しいときや嬉しいとき
に目から出る液体です。（3文字）
- Q6** ものを見る力が落ちたときに使うものと言えば、メガネやこれ。扱いに注意が必要
な「高度医療機器」に指定されています。（8文字）
- Q7** 目のトラブルが起きたときには、〇〇〇へ行きましょう。ヒント 2文字目は「ん」

見えてきた答えを空欄に入れよう

ヒント

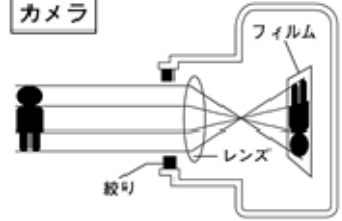
アルファベット
3文字

寝る前は、

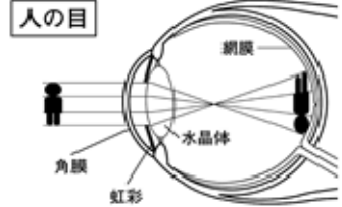
早めにスマホを□□□にしよう

見えるしくみ

カメラ



人の目



人の目はカメラに似ています。
水晶体というレンズを通した光が
網膜というフィルムの上で像を結
びます。紋りに当たるのが虹彩で、
光の量を調節します。

涙にはこんな働きがあります！



10月17日~23日は「薬と健康の週間」



ちょっと待って！
一緒に飲んでも
大丈夫ですか？

薬と食べあわせ

薬によっては、一緒にとると効き目が強くなったり、
弱くなったりする食品・飲料があります。

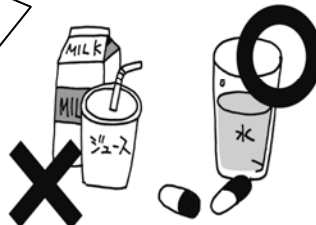
薬の使用説明書を読み、医師や薬剤師からの
注意をよく聞きましょう。

●薬は水かぬるま湯で
飲むようにしましょう！



正しくできていますか？薬の飲み方

○ジュースや牛乳はNG
水かぬるま湯で



○カプセル・錠剤は
開けたり割ったりせずに飲む



○用法（飲み方）・
用量（飲む量）を守る



○病院で出された薬は
「あげない」「もらわない」

