



令和5年10月

(2023)

吹田市立第二中学校

保健室 No.4

朝夕は涼しくなり過ごしやすい季節となりました。2学期は行事がたくさんあり、疲れが出ているかもしれません。文化祭が終わり、次の体育祭に向けて十分に休養を取り、体調管理に気をつけていきましょう。

ところで、みなさんは「目」について考えたことがありますか？私たちの生活の中で目から入る情報が多いことに気付くはず。10月10日は目の愛護デーです。自分の目の大切さと生活習慣の見直しについて意識してみましょう。

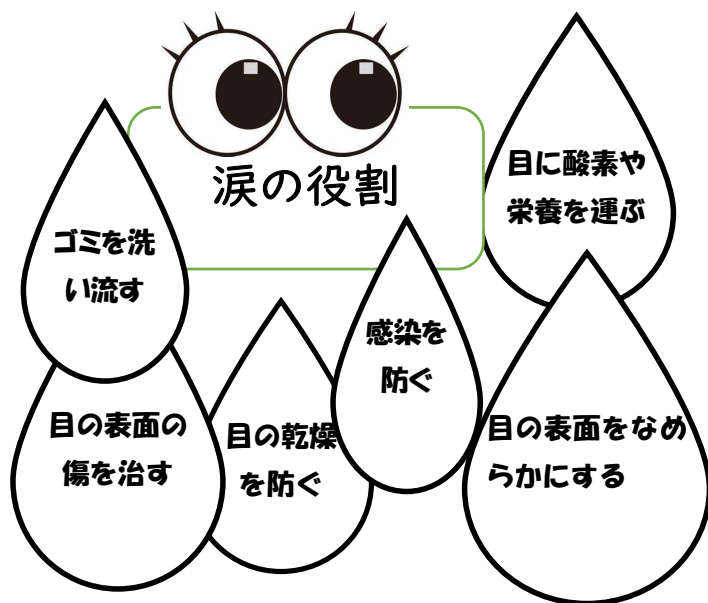
涙の量足りていますか？

涙は、単に目を潤しているだけでなく、ごみを洗い流したり、目に酸素や栄養を運ぶなど目の機能を正常に保つために大切な働きをしています。そのため涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れてしまうとドライアイになってしまいます。ドライアイになると涙が蒸発しやすく目に十分にいきわたりません。

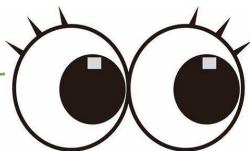
そのため目が疲れる、ショボショボする、充血するなどのトラブルが起こります。

ドライアイの原因の一つは、スマホなどに集中してまばたきが減ることです。スマホなどを使うときは休憩を取り、意識してまばたきをし、涙の分泌を促進させましょう。

気になる症状がある場合は病院を受診してください。



涙を1年分ためるとどのくらいになる？



- ①牛乳パック(1000ml)くらい
- ②お風呂の湯ぶねにたまるくらい
- ③目薬1びん(5ml)くらい

答え ①

涙には1日2~3ml分泌されます。1年ためると730~1095mlで、牛乳パック約1本分です。目薬のびんだと1週間でいっぱいですね。

ドライアイチェック

あてはまる症状にをいれよう！

- 目が疲れやすい
- 目がごろごろする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目ヤニがでる
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんでみえる
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある



5個以上→ドライアイかも!?

涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。

.....

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てくださいね。



正しい点眼方法

- ① 手を洗って清潔にする
- ② 目薬の蓋は上向きか横向きで置く(下向きで置くと不潔になるから注意してね。)
- ③ 点眼びんの先と、目はしっかり離す
- ④ あふれた点眼はティッシュで拭き取る

※目薬は1滴で十分です。

※目薬を数種類さす場合は、5分あけてから次の目薬をさしてください。1滴の目薬が吸収されるのに5分かかります。

10月10日は



☆相談力も大切な“力”です☆

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決方法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解決できていればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えてたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？



どう相談したらいいかわからないときは話しかけやすい人、親身になってくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときはなんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろんな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい力です！保健室も「相談力」のお手伝いをしますので気軽に来てください！