

# 保健だより

川越市立川越第一中学校  
保健室  
令和元年10月7日

## 10月10日は目の愛護デー

悲しいとき、感動したとき、あくびをしたとき、目にごみが入ったとき、涙がほろりとこぼれます。ふだんはまばたきをするたびに新しい涙が流れて目の表面を包んでいます。1滴の涙にも、目を守る秘密がまっています。

### 涙の秘密

#### 涙の量

1分間に分泌される量は1マイクロリットル（1mlの1000分の1）1日では目薬20滴分です。

#### 涙の役割

- 目を乾燥から守る。
- 目に栄養や酸素を供給する。
- ごみやホコリを洗い流し、殺菌する。

#### 涙の成分

98%は水分です。残りの2%は、蒸発しにくくするための油分、角膜になじみやすくするためのムチンです。

#### 笑っても涙が出るのはなぜ？

笑ったときに顔の筋肉が涙腺を圧迫するためです。

### ドライアイに注意しよう

コンタクトレンズは目が乾燥しやすくドライアイになりがちです。また、スマホやゲーム機の画面を熱中してみているときにはまばたきの回数が減る傾向にあります。この状態が長時間続くと、目の表面に涙が不足して目が痛くなったり、病気になりやすくなったりします。近くをずっと見ているので近視の原因にもなります。

## まばたきって大事だよ

ドライアイの傾向にある人は、涙成分に近い目薬の使用で水分を補うことができます。

**メガネ・コンタクトをしても見えにくい人は視力検査を受けましょう。**

**保健室でも検査します。休み時間、放課後に来てください。**

# 一中 ヘルシーライフ

保健便りの裏面では、個人の健康づくりに役立つような情報やチェックシートなどを掲載します。



## 目に ♥やさしさ♥ を

テレビ、パソコン、スマホ、ゲーム機… 現代の生活は近くやデジタル機器を見る事が多く、疲れ目の人が多いようです。目に優しい生活しているかな？チェックしてみましょう。○は少ないほうが「目に優しい生活」をしていることになります。

項目	当てはまったら○	解説・アドバイス
机で学習するとき、ノートと目の距離が近い。		近くを見続けると近視になります。背筋を伸ばして学習しましょう。
前髪が目にかかっている。		前髪が目にかかっていると、近視や目に病気の原因になります。目にかからないように整えましょう。
眼鏡やコンタクトの「度」がっていないので見えづらい。		眼鏡などが目に合っていないと目が疲れて近視が進んだり頭痛の原因にもなります。
スマホや携帯ゲームを続けて1時間以上見ていることがある。		現代の一番の疲れ目の原因です。連続使用時間は短くしましょう。
寝転がって、読書やゲーム、スマホを使うことがある。		明るさが不足したり、近くを見続けたりすることで疲れ目になります。

おまけチャレンジ【学習編】 「目」が使われていることわざ、慣用句を3つ書いてみよう。


年 組	氏名
-----	----



チェックシートなどを記入して保健室に持ってきてくれた人には、コメントを添えてお返します。健康づくりに役立ててください。9月分を提出してくれたのは、2年生3名、3年生31名、先生2名でした。ありがとうございました。

保健室 齊木

