



千葉市立稲毛高等学校
 千葉市立稲毛高等学校附属中学校
 保健室

実りの秋です。田んぼは黄金色に輝き、樹々も緑から赤や黄色に衣替え。澄んだ青空に稲穂と紅葉が映え、どこからか金木犀が香る……。秋は、大自然の恵みや充実を感じる、素敵な季節です。

学校生活は、10月から後期がスタートしました。1年の折り返しですが、皆さんも春の頃を振り返ると「この半年で成長したな。」と感ずることが、たくさんあるのではないのでしょうか。

秋は運動や勉強や読書など、何をするにもいい季節です。色々な経験は、心を豊かにしてくれます。からだにも心にも栄養をたっぷりあげて、実りの秋を感じてください。

👁️ 10月10日は目の愛護デーです 👁️

皆さんは、どのように情報を取り入れていますか？ 見たり、聞いたり、触ったり、においを嗅いだり、味わったり、ですね。それを「五感」と言います。中でも、見ることで取り入れる情報は、全体の約80%、もしくはそれ以上とも言われています。とても重要な働きをしてくれている目。皆さんはふだんから大事にしていますか？

「IT 眼症」って知ってる？

IT 眼症とは、スマホやテレビ、ゲーム、パソコンなどのIT 機器を長時間使ったり、不適切な使い方をしたりすることで、目や体が疲労し、現れる様々な症状のことです。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの
疲れ・痛み



首、肩、腕、腰などの
こりや痛み



目が乾く
(ドライアイ)



頭痛やめまい



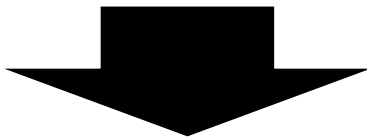
ちらついたり、かすんだり、
ピントがずれたりして、
見づらい



食欲が出ない

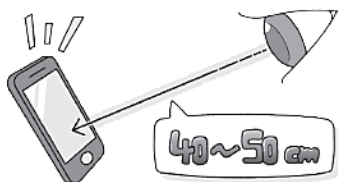


そんな人は...  ...裏面へ... など



目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50 cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。



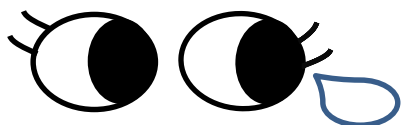
メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのは見づらいです。



目の症状の裏にいろいろな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

目が疲れたと感じたら、遠くの景色を見たり、睡眠をたっぷりとったり、目を蒸しタオルで温めたりする（ヤケドに注意！）とよいですよ。



涙のお話

涙は、目の上にある涙腺（るいせん）というところで作られています。涙は目の感想を防ぐだけでなく、ゴミを洗い流したり、目に酸素や栄養を運んだりという役割があります。

あくびをすると涙が出るのは、大きく口を開けると顔の筋肉が動いて涙腺をぎゅっと押しつけて涙が絞り出されるからだそうです。

感動して流す涙もありますね。感情が動いたときの涙には「カタルシス効果」があると言われています。涙と一緒に心のイライラやモヤモヤが外に出て、心の浄化作用があるそうです。映画などを見て涙を流し、ストレス解消することを「涙活（るいかつ）」と言うのだそう。涙には色々な働きがありますね。



食育シリーズ 5 ～とことん目にこだわって。目に優しい食べ物ってあるのかな？～

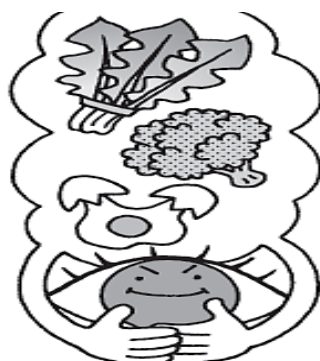
アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

目の粘膜を元気にする

