

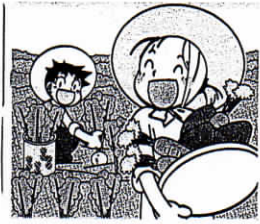
# ほけんだより 10月

平成30年10月発行  
 蒲生高等学校  
 生徒保健委員会  
 2年1組 前田晃汰  
 宮崎 比太郎

## 今月の言葉

人生それ自体に意味がない  
 しかし意味がないからこそ生きるに値するのだ

カミュ (フランスの作家)



残暑もようやく影を潜め、朝夕涼しくなりました。夏服から冬服への衣替えも終わり、校内もなんとなく落ち着いた雰囲気です。  
 4月に新しい学年になり、夏休みを過ごし、折り返しの秋になって、その学年らしい「落ち着き」を感じるようになりました。さすが「爽りの秋」ですね。

## あなたの目を守る、3つの習慣

**1 時々、遠くを眺める**

**2 しっかり睡眠をとる**

**3 きちんと食事をとる**

### 目の筋肉の緊張をほぐします

長い時間、本やノート、携帯電話の画面など、近くを見続けていると、毛様体筋が緊張して疲れてきます。

ときどき、手元から視線をはずし、遠くを眺めると、毛様体筋の緊張をゆるめることができます。

近くを見続ける作業を1時間続けたら、10~15分間くらい遠くを眺めて、目を休めるとよいでしょう。

**近くを見るとき**  
 毛様体筋が収縮して水晶体を分厚くし、近くをピントに合わせています。

**遠くを見るとき**  
 毛様体筋がゆるんで水晶体を薄くし、遠くのものにピントを合わせます。

### 目と脳を休ませます

目は、起きている間ずっと、外からの刺激を受け続けています。目を休ませるには、目を閉じる時間をじゅうぶんにとることが必要です。

目から入ってきた光を分析し、「情報」として受け取るのは、脳の役目です。目を開けている間はずっと、脳も働き続けているのです。

目と脳を休ませるためには、毎日、きちんと睡眠をとることが、とても重要なのです。

### 目の働きを助けます

ビタミンA：光を感じる物質をつくるのを助ける。  
 ビタミンB<sub>1</sub>：視神経の働きを助ける。  
 ビタミンB<sub>2</sub>：疲労回復に役立つ。  
 ビタミンB<sub>6</sub>：毛様体筋の成分となるタンパク質の吸収を助ける。  
 ビタミンB<sub>12</sub>：目の調節機能を助ける。  
 ビタミンC：皮膚や粘膜の健康を保つ。

ダイエットや好き嫌いで、偏った食生活をしていると、目に必要な栄養素が不足して、目が疲れやすくなる可能性があります。なので注意が必要です。

## コンタクトレンズを安全に使うための6つの鉄則

**1** レンズを扱うときは、必ず手を洗う。

**2** 毎日、正しく手入れをする。

**3** レンズケースは毎日洗い、よく乾燥させる。

**4** 目に異常を感じたら、すぐに眼科へ。

**5** 睡眠不足や、体調の悪いときには使わない。

**6** 定期的に、眼科で検診を受ける。

## 意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目や二、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。

●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることで。

