



湘南学院高等学校 保健室発行 令和7年10月



清湘祭では楽しい思い出ができたでしょうか？暑さも少しずつやわらぎ、朝晩は冷えを感じる季節になりました。外で運動したり、好きなものをいっぱい食べたり、好きな音楽や芸術にふれたりして、さまざまな秋を楽しみましょう。気温や気圧の変化で体調を崩さないよう、しっかり体調管理をしてください。



10月10日は
目の愛護デー



10月10日は、目の愛護デーです。スマホやゲームに夢中になっていませんか？目に優しい生活ができるようにポイントをお伝えしていきます。



まばたきには2つの役割があります。1つめは、目の表面についたごみをぬぐい取るはたらきです。2つめは、目の表面が乾かないように、水分（なみだ）でぬらす働きます。



私たちは、自然にまばたきをしています。スマホなどでゲームや動画の画面を集中的に見ていると、まばたきの回数が少なくなることが分かっています。

目の疲れから、頭痛や吐き気を催すこともあります。ゲームをしたり、動画を見たりするときは、長時間見続けないように心がけたり、ときどき休憩をして目を休めることが大切です。



- ・ レンズに傷や破損がないか確認する
- ・ レンズやケースは清潔に保管し、レンズに触る前には手を洗う
- ・ コンタクトレンズに傷や破損がないか確認する
- ・ 眠るときは外してから寝る
- ・ 買うときは必ず眼科を受診する



目に良い食べ物を 食べていますか？

目に良い栄養素があるのを知っていますか？‘食欲の秋’の今だからこそ、これらの栄養素が、どんな食べ物に多く含まれているのか調べてみて、好きな料理に入れてみたり、積極的に食べるようにしてみましょう。



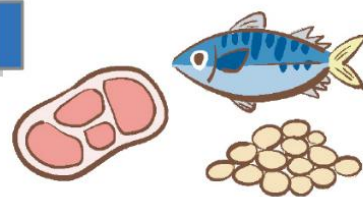
ビタミンA

目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防につながることもあります。



毎日の生活の中で、スマホやゲーム、タブレットなどを使わない日はないと言っても過言ではないほど、使用する機会が多いと思います。使用の際には、時間を決める、何時以降は使わない、寝る前に使うことはできるだけ避ける、使うときの姿勢に注意する、など自分なりのルールを決めて、自分の目を酷使しないように注意してあげましょう。目が疲れたな、と思った時には下の絵を参考にしてみてください。



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。