

保健だより

令和元年10月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課



10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかりが目立がちですが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて、秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね。

大切にしていますか？あなたの目

10月10日は「目の愛護デー」です。今月は、目を大切にするについて考えてみましょう。

目にやさしい生活 5つのポイント

1 正しい姿勢

寝転んだ姿勢での読書や勉強は、本と目の距離が近くなりがちなので避けましょう。



2 部屋の明るさ

暗いと目が疲れます。逆にまぶしすぎる明かりは網膜に刺激を与えます。部屋は適度に明るく！

3 スマホ・ゲーム

暗いところでごろ寝をしながら、長時間続けるのはNG。
・適度に明るい場所で。
・目と画面は50cm以上離す。
・連続使用は30分～1時間。(休憩を10～15分とろう！)



4 メガネ・コンタクトレンズ

メガネ・コンタクトレンズは正しく使おう！
・度は合っているか？
・コンタクトレンズのケアはできているか？



5 まばたき

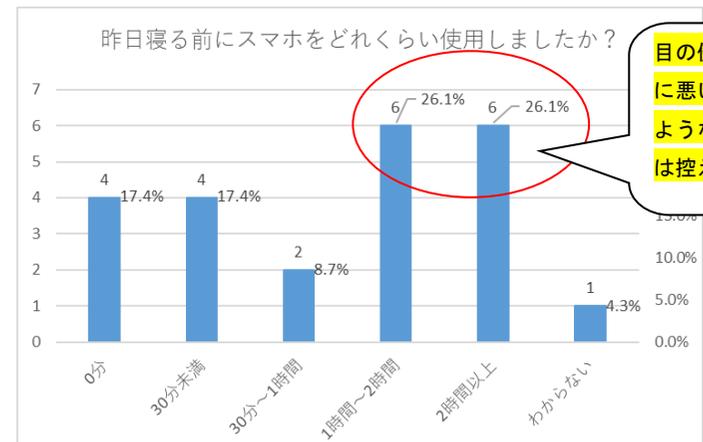
まばたきをすると目に涙が行き渡ります。涙は目を潤して、酸素や栄養を与えたり、目の表面をなめらかにしてきれいに見えるようにしてくれる働きがあります。

まばたきが減って目が乾燥すると、ドライアイになります。
1分間のまばたき
ふだん・・・約20回
読書時・・・約10回
パソコンやスマホ使用時・・・約5回



意識して、まばたきを増やしましょう！

保健展(文化祭)の来場者(阿波高生のみを抜粋)を対象に、睡眠時間や就寝前のスマホの使用時間を聞いてみました。



目の健康や睡眠などに悪い影響を与えるようなスマホの使用は控えましょう！

学校祭期間であったため、全体的に就寝時間も遅く、アンケートをした生徒の4割が1時以降に就寝しており、その就寝時間の遅い生徒のほとんどが就寝前にスマホを長い時間使用しているという結果でした。