

ほけんだより 10月

愛知県立半田東高等学校
平成30年10月1日

少しずつ涼しくなってきた、秋を感じるようになりました。みなさんの制服も夏服から合服が増えてきましたね。秋は日々の気温差が大きな時期です。天気の良い日は特に朝夕の気温差が大きく、1日の最高気温が25℃を越えて暑い日もあります。一方で、雨の日は昼間でも15℃くらいしか上がらない日もあります。肌着や上着でコントロールして、体調管理をしっかりしましょう！

25℃以上	半そで	
25～20℃	長そでシャツ	
20～16℃	薄手の上着	
16～12℃	薄手のセーター	
12～8℃	薄手のコート	
8～5℃	厚手のコート	
5℃未満	ダウンやマフラー	

10月10日は目の愛護デー

目にまつわる話を紹介します。日頃たくさん使っている目を労りましょう❖

眠気がわかる「ある動作」

運転中のドライバーの眠気を察知して、大音量のアラームや振動で知らせる「居眠り防止システム」。近年各自動車メーカーが取り入れ始めています。では、いったいどこで「眠気」を判断しているのでしょうか。



そのひとつは「まばたき」です。起きている間、ヒトの目は乾燥を防いだり、ゴミを洗い流すために涙で潤っています。でも目を閉じている間はその必要がないので、涙の分泌が減ってしまいます。この涙が減る減少は「眠たいな…」と感じると始まり、それを補うためにまばたきが増えます。つまり、「眠いけど、眠れない」時にまばたきが増えるのです。

居眠り防止システムはこのまばたきの量で眠気の判断をします。



目にやさしい生活を心がけよう

勉強や読書をするときは



- 本やノートから目を30センチ以上離しましょう
- 背筋を伸ばして、姿勢に気をつけましょう
- 部屋を明るくしましょう
- 1時間ぐらいで10分ほどの休けいをとりましょう

日常生活では



- 前がみは、目にかからないようにしましょう
- 目を休ませるために、すいみんを十分とりましょう
- バランスのよい食事で、目にも栄養を与えましょう
- 遠くの景色をながめて、目の筋肉をリラックスさせましょう

テレビを見たり、ゲームをするときは



- テレビやゲームの画面は長時間続けて見ないようにしましょう
- ゲームをする時は、一日1時間までにしましょう
- 意識してまばたきをしましょう

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、涙や目ヤニ、目に中にあ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可能性もあるのです。

また、症状が同じでも体質に合わないこともあります。そのため貸し借りはいけなと言われていています。



なぜダメ？
目薬の貸し借りは

