

保健だより 10月



暑かった夏も過ぎ朝夕と過ごしやすくなりました。先日は、思い出に残る体育大会が無事に終了し本当に良かったです。また、応援団や係の仕事で頑張ったみなさんもお疲れ様でした。さて、今週は中間考査、今月末には、美山祭もあります。みなさん頑張りましょう！
今月の保健だよりは、10日に目の愛護デーがあり、目について書きました。是非読んでください。

大分県立玖珠美山高等学校
10月号担当
2の2 梅木 来賀
森 瑞稀

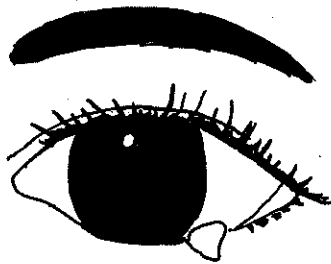
大切な目、どんな役割があるのかな？

◎ まゆげ (眉毛)

汗が目に入らないようにします。

◎ まっげ (睫毛)

目に汗やゴミが入るのを防ぎます。



◎ まぶた (瞼)

目をおおい、目が乾かないようにします。

◎ なみだ (涙)

ゴミを洗い流したり目に栄養を送ったりします。

新型コロナウイルスの侵入って目も入り口？

口や鼻からウイルスが体内に入るとは、みなさんも知っていると思いますが、実は、目からもウイルスが入ってくる可能性があります。感染している人のくしゃみに含まれたウイルスが目や鼻の表面に付いたり、ウイルスが付いた手で触れたりすると、体内に侵入する可能性があります。みなさん！感染症予防で大変なのは手洗いによる手洗いです。できるだけ、手か口、鼻、目に触れないようにしましょう。



どうしてダメなの？素朴な目の疑問？

Q: 目をこすったらどうしてダメなの？



A: こすって目の表面にバイ菌が入りやすくなります。また、目の病気になる可能性があります。

Q: PCやスマホを長時間使うのはどうしてダメなの？



A: 長時間同じ距離のものを見続けることで目の筋力へ大きな負担をかけ、視力低下につながります。

Q: 暗いところで本を読んだらどうしてダメなの？



A: 光を取り入れようとして、目の筋肉が緊張状態になり、目に負担がかかり疲れやすくなります。

Q: 太陽を見たらどうしてダメなの？



A: 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じといわれ、直接見ると目を傷つけてしまいます。

勉強なので疲れを感じたら目を休ませてあげましょう。また、ゲームやスマホは、1日30分以内と決めましょう。スマホは、布団まで持ち込まないようにしましょう!!!