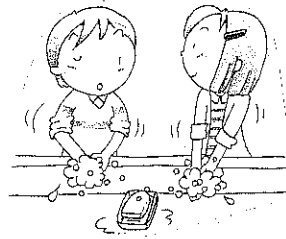
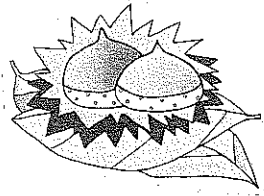


# 保健だより10月



大分県立玖珠美山高等学校  
10月号担当 2年4組  
財津優雪・佐藤 翔馬

2学期に入り2月が過ぎました。先月は美山祭があり、文化の部 体育の部では、準備や当日の展示 ステージ発表等みなさんお疲れ様でした。

さて、最近朝・晩ほととも寒くなり空気が乾燥してだんだん冬に近づいています。みなさん日頃からうがい・手洗いなどの感染予防をして、毎日元気に過ごしましょう。

今回の保健だよりは涙についてです。みなさん読んでくださいね。

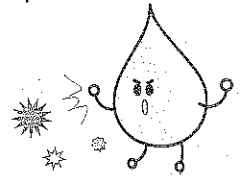
## ◆大切な目を守っている涙は何でできているの？



実は、涙は血液からできています！

涙は、涙腺内の毛細血管から得た血液から血球を除き液体成分のみを取り出したものです。通常のはり分泌液は、1日平均 2~3ccです。涙の98%は水分で蛋白質なども含まれています。一般的に弱いアルカリ性の液体です。

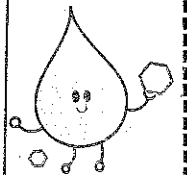
## ◆涙にはどんな効果があるの？



1. 目に酸素や栄養を届けて感染を防ぐ

目の角膜には血管がない代わりに涙が酸素や栄養を届けます。

目に入った異物を洗い流し細菌の感染を防ぎ殺菌作用があります。

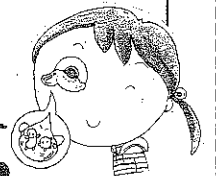


2. 目の表面の傷を治し乾燥を防ぐ

涙には 目の表面の傷を治す成分が含まれ目の表面をうるおし刺激から守ってくれています。

3. 目の表面を滑らかにする

光が正しく屈折してものを鮮明に見ることが出来ます。



★ 目にゴミが入ったからと、目をこすったりしないようにしましょう！