

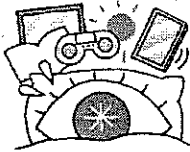
今月はこちらに  
注意!!

## 疲れ目

疲れ目は、目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力低下の原因になります。

疲れ目は、長い時間、携帯電話やスマートフォンの画面を見ていたり、ゲームをしたときのほか、強い日差しのもとにいたりときや睡眠不足のとき、悪い姿勢で勉強や読書をしたときにも起こります。

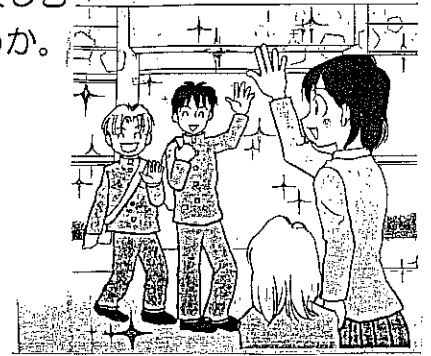
目は起きている間ずっと働いてくれているのですから、使ったら休ませることも忘れずに。



季節の変化がはっきりしている日本では、古くから「衣替え」の習慣がありました。

過ごしやすい衣服を身につけるとともに、生地の風合いや色合いで、季節を楽しむ気持ちもあったのではないのでしょうか。

学校の中も、制服の衣替えで、一気に秋らしい雰囲気になりました。気温差の大きい時期なので、体調管理に気をつけて、充実した季節を過ごしましょう。



合法たぞ!

**危険ドラッグは  
買わない使わないかわらない**

10月14日(火) 1限目

薬物乱用防止講話：3年生対象

**健康カレンダー**

**10月10日**

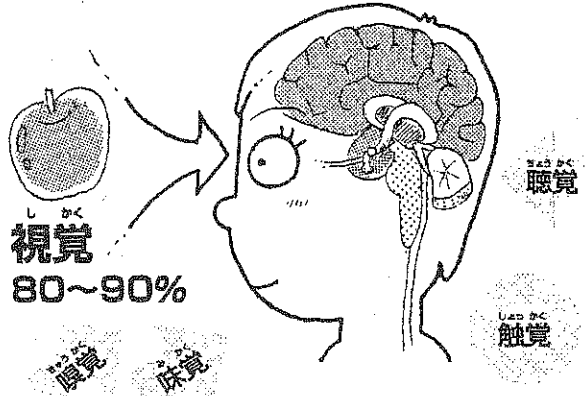
**目の愛護デー**

10を横にすると、まゆ毛と目のように見えるので、10が2つ並ぶ日が「目の愛護デー」になりました。

ゲームで遊ぶ時間を決めて守るなど、休みなく働く目をいたわる生活をしましょう。

**目は脳の一部です**

人間は目だけで「見る」ことはできません。目が感知するのは「光」でしかなく、その光の様々な情報を脳で画像処理をして、はじめて「見た」ということになります。視覚・聴覚・味覚・嗅覚の5つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合はなんと約80~90%にもおよびます。



**働き者でスグレモノ!**

**涙の効用**

**乾燥を防ぐ**

目の表面を覆って乾燥を防ぎ、刺激から保護します。

**酸素や栄養を供給する**

目の表面には血管がなく、涙が細胞に酸素や栄養を運んでいます。

**感染を防ぐ**

**感染を防ぐ**

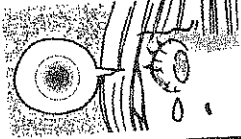
異物を洗い流します。また、微生物の侵入感染を予防します。

**滑らかにする・傷を治す**

目の表面を滑らかにすることで、光が正しく屈折して鮮明に見えます。また、目の表面の傷を治す成分が含まれています。

**カラーコンタクトレンズ**

カラーコンタクトレンズを使っていて、目に重い障害を起こす例が増えています。カラーコンタクトレンズは、レンズの品質が原因で、透明なコンタクトレンズより、目に障害を起こしやすいものがあることが分かっています。どうしても、カラーコンタクトレンズを使いたいと考える人は、その特徴とリスクを理解して医師の処方のもとに購入し、正しく使いましょう。



**TOPICS 話題SUNNY**



電研 宇部 め



**目にやさしい生活をしよう**