

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成29年10月10日 NO. 7

海田中学校保健室発行 「絆」

10月10日は「目の愛護デー」



目のけが、 こんなときどうする？



 <p>目を打った！ ものがかすんだり、二重に見えたりします。目を冷やして眼科へ。</p>	 <p>薬品が入った！ すぐに大量の水道水でゆっくり、ていねいに洗い流します。そのあと眼科へ。</p>
 <p>まぶたを切った！ きず口を清潔にして、まぶたをとじ、ガーゼやタオルでおさえて眼科へ。</p>	 <p>やけどをした！ 水道水でよく冷やし、水でぬらしたガーゼやタオルで「しっぷ」をして、急いで眼科へ。</p>
 <p>何かがつきささった！ いたみが強く、きずが深いことが多いので、すぐに眼科へ。</p>	<p>ごみや小さい虫、まつ毛などが入ったときは、こすっちゃダメ。じっと目をつぶっていると、自然になみだが洗い流してくれるよ！</p>

寝る前のスマホや ゲーム等の強い光刺激に気をつけよう！



パソコン、スマートフォン（スマホ）、タブレットなどの強い光、これを**ブルーライト（可視光線）**と言います。夜間、とくに、寝る前にあびると、**眠りをさそうホルモン（メラトシン）の分泌量がおさえられてしまうのです。**

そのため、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりして、朝起きても疲れがとれないなど、生活リズムがくずれてしまいます。

体調不良で保健室へ来室する人、心当たりありませんか？

自分のからだは自分で守る。コントロールするのは自分自身です。

好ましい使用方法を身につけ、健康な生活を送りましょう。