

令和6年10月8日 三崎高等学校 保健室

私たちは見たり、聞いたり、触ったり、味わったりして外から多くの情報を取り入れています。中でも目から「見る」ことによって取り入れられる情報は、全体の80%と考えられています。10月10日は目の愛護デーです。自分の体に感謝し、目に優しい生活を意識しましょう。

目に愛 (eye) のある生活を

目の健康 × 生活習慣

○運動

画面に集中していると長時間同じ姿勢になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動かしてリフレッシュしましょう。



○食事

ビタミンやたんぱく質などを多く含む野菜やお肉には、目に嬉しい栄養素を含むものがあります。特に、人参、ほうれん草、豚肉、うなぎ、レバーなどには、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。



○睡眠

睡眠不足だと目の疲れが十分に取れません。生活リズムを整え、夜更かしせずに早めに眠りましょう。

※画面から出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

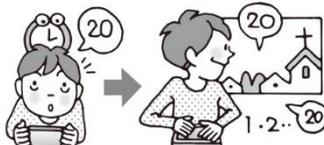


目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

……… 大切な目を守るために、画面を見るときは **20ルール**※ を覚えておきましょう。………

画面を**20**分以上見たら

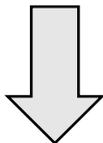
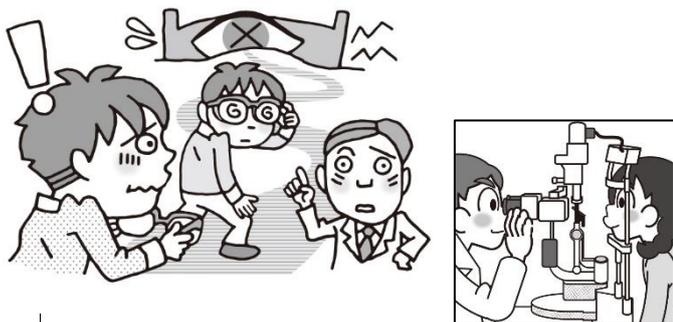


20フィート (約6m) 離れた
遠くを**20**秒眺める

速報！眼科受診率 37.6% (32/85人)

自宅生 35.9% (14/39人)
寮生 34.8% (18/46人)

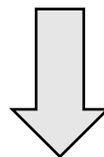
受診した人



- ・健康に対する意識が高まる
- ・勉強がはかどる
- ・スポーツの技術が向上する
- ・目、頭の疲労が軽減される
- ・運転免許が取れる



未受診の人



- ・視力低下が加速する
- ・目が疲れる
- ・スポーツに悪影響が出る
- ・頭痛がする
- ・運転免許がとれない(取得条件視力 A, B)



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。

