

# らぽーる

令和4年10月4日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



★季節の変わり目にご注意を！

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。秋から冬へ、これからもっと気温が下がります。特に日中と朝晩の気温差が大きくなってくるので、服装に気を付けるようにしましょう。また、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良を予防しましょう。

★10月10日は目の愛護デー **10月10日は 目の愛護デー** 

10月10日が目の愛護デーなのは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからだそうです。また、目の愛護デーには60年以上の歴史があります。

はじめは失明予防の運動で、「視力保存デー」→「目の記念日」という風に名前が変わっていき、1947年に今の名前になりました。

みなさんもこれを機会に、目の健康について考えてみましょう。



●画面から目を30cm以上離す  
(猫背にならないようにする)

30cm以上

●長時間、連続で使わずに目を休ませる  
(遠くを見るようにするとよい)

●目が乾燥しないよう  
意識的にまばたきをする

●寝る1時間ほど前からは  
使わない

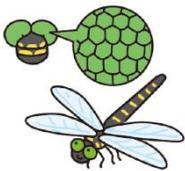
**スマホ、タブレット、パソコン  
などを使うときは**

OFF

眼鏡やコンタクトレンズを使用している人は、定期的にお手入れをするようにしましょう！

目の不思議、あなたは知っていますか？

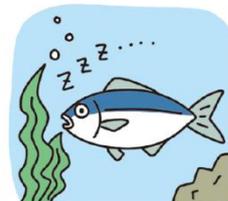
**光る猫の目** → 暗い所で光る猫の目は、光を反射する「タペタム」という仕組みが備わっているから！  
この仕組みのおかげで、猫は暗い所でも目が見えるようになっている！



**昆虫の目** → トンボや蝶などの目は、よく見ると細かいアミのようになっていて、この一つ一つがすべて目になっている！  
広い範囲が見えるので、エサや敵が近づいてくるとすぐに分かる！

**魚の目** → 多くの魚には、「瞼」がない！

瞼がないので、目をつぶることはなく、ずっと開けっ放し。  
魚は寝るときも、目を開けたまま！



# ☆ 薬に頼りすぎない生活を！

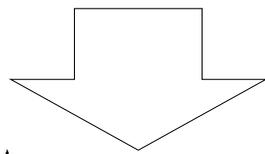
お腹を下した時は下痢止め、風邪をひいたら風邪薬。その他にも貼り薬、塗り薬…と現代の私たちの生活は様々な薬と切っても切れない関係にあると言えます。

スーパーやコンビニで手軽に買えるものもあり、近年、より身近になった印象があります。ただ、その手軽さ・便利さに頼るあまり、「具合が悪くても薬を飲めば治る」、「食事をしなくても栄養さえ摂ればよい」というふうには考えていませんか？



病気や怪我を治す、本来の体の力「**自然治癒力**」が発揮されるためには、十分な休養や栄養バランスの摂れた食事をはじめ、良い生活習慣の継続が欠かせません。薬はあくまでも心身の健康を“サポート”するためのものです。

頼りすぎることなく、上手に付き合っていきましょう。



# ☆ 不眠に効くツボ

失眠（しつみん）

労宮（ろうきゅう）

湧泉（ゆうせん）



内関（ないかん）

百合（ひやくえ）

合谷（ごうこく）



なかなか寝付けない時は、無理に「眠ろう、眠ろう」と焦るほど目が冴えてしまいます。「早く眠らなければ」と思い詰めるのは逆効果なので、「眠れるまで待ってみよう」、といった気持ちでリラックスしましょう。

上で述べているツボを試すだけでなく、睡眠の環境を整えるのも大切です。温度や湿度は寝付きに影響するので、乾燥に注意して適切にエアコン等を利用してみましょう。