保健だより 10月号

Ｈ２８．１０
鳴門高校
保健厚生課
掲示用

秋の気配を感じるようになりました

秋の日はつるべ落とし。朝夕を中心に気温の「寒暖差」が大きくなってきました。風邪を引かないように，上着などすぐ羽織れる物を用意しましょう。また，街灯がある場所でも日が暮れてくると，思った以上に見通しが悪くなります。自転車のライトを早めに点灯させたり，歩くときも反射板を使うなど事故に十分注意しましょう。

☆１０月１０日は目の愛護デー☆

みなさんは日ごろから目を大切にしていますか？私たちの日常生活では視覚情報に頼っている場面も多くあります。携帯電話・スマートフォン，パソコンなどの画面を見る機会も多いと思います。かけがえのない自分の「目」。これを機会に目の健康について考えてみましょう。

〈目の健康を考える〉

今回は目の病気について考えました。目の病気は気づきにくいため，普段から自分の目の健康を意識することが大切です。目の調子が良くないと日常の生活もすっきりしませんよね。生活習慣やちょっとした心がけで目の病気の予防や進行を遅らせることができるのです。

人間の脳に送られる情報は80％～90％は視覚から入ると言われるほど，目は重要な器官です。見え方の変化に早く気づくため「同じ場所から同じものを」「片目ずつ見る」という見え方の確認をぜひ毎日の習慣にしてください。

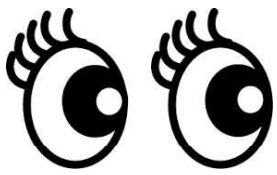
〈自分の目の健康状態をチェックしてみませんか。〉

■しっかり正しく見えるための３つの条件

1.良好な視力
視界の中心で小さいものがちゃんと見分けられる力

2.良好な視野
視界が充分に広く，欠けがなくかつ健全な感度がある状態

3.バランスのよい両目視機能
両目で同じものをちゃんと見ているという機能



■見え方の変化に注意すべき６つの症状

1.目が疲れやすくなった
2.視界の一部に見えにくい箇所がある
3.視界がぼんやりかすんでいる
4.ものがゆがんで見える
5.目を閉じているのに視界にピカピカと光を感じる
6.今までと同じ光が，急にまぶしく感じられる

■ぜひ実行！目を守るための5か条

1.1年を通して紫外線・可視光線の対策を
紫外線だけでなく，パソコンやスマートフォンなどからの光にも注意が必要です。

2.リラックスして目にも休息を
ＴＶやＰＣは1時間に10分程休息。目の周りをマッサージしたり，蒸しタオルで温めて血行を促進する。

3.禁煙
たばこの煙に含まれる有害物質は目に影響を及ぼし，血管を収縮させ動脈硬化を促進する要因に。

4.抗酸化物質をしっかりと摂る
ビタミンC，Eの他，緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイド（黄，赤，紫などの色素）は抗酸化作用がある。

5.生活習慣病予防
糖尿病や高血圧，脂質異常症などの生活習慣病は目の病気の発症に影響する。バランスのよい食事と適度の運動を心掛ける。

目の健康
ビタミン・ミネラル・抗酸化作用を持つ食品を取ろう
〈例〉
○レバー
○うなぎ，いわし鮭，いくら
○牛・豚肉
○玄米
○鶏卵，若鶏
○アーモンド等ナッツ類，
○大豆，大豆製品，
○ごま
○ほうれん草，ブロッコリー小松菜
○牛乳，乳製品
○ほたて貝
○ブルーベリー

☆コミュニケーションを広げるカラーユニバーサルデザイン☆

「カラーユニバーサルデザイン」とは，色覚異常などによって色の見え方が異なる人にも情報がしっかり伝わるよう，色使いや表示に配慮したデザインのことです。

男女で平均４０人に１人位の割合で，色の見え方に特性を持つ人がいると言われています。相手に伝わりやすいようにすることは，どんなコミュニケーションにおいても基本です。また，色の見え方が異なる人に配慮することで，そうでない人にとっても，よりわかりやすいデザインにつながっていくと考えられます。

具体的には
●明るさ，組み合わせなども含め，見分けやすい色づかいで表す
●文字を添えたり形を変えるなど，色なしでも理解できるように表す

みんながわかりやすい，使いやすいと実感できるものを増やして暮らしやすい社会に。日々の生活の中で，１人ひとりが意識していきたいものです。

〈例〉 誰にもわかりやすい
地下鉄マップとカレンダー