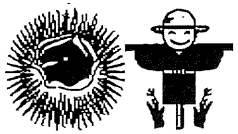
Health Information



No. 206　18. 10. 3
明成高等学校 生徒保健委員会
校長　佐々木　稲生
仙台市青葉区川平2 丁目26番1号

「スポーツ」・「食欲」・「読書」の秋とよく言われますが，この頃はだんだんと日が短くなり，秋の深まりを肌で感じます。朝晩冷えてきたためか，９月の中旬頃から，体調不良や風邪症状などで来室する人が増えています。気候に合わせて衣服で調節をして，健康管理をするようにしましょう。また，今年は早い時期から秋の花粉症の症状が現れている人もいるようです。鼻血を出すのもアレルギーの症状と言われています。鼻水の特徴や症状の表れ方に注意すれば，風邪と見分けることができます。花粉症と分かったら，原因植物を特定することが撃退の早道です。飛散花粉が少ない秋は，春の花粉症と比べて症状は軽いと言われていますが，放置すれば副鼻腔炎を併発するなど，慢性化を招く危険性もあるそうです。早めに専門医の診断を受けましょう。

10月の保健目標
- 目を大切にしよう
- 薬は正しく使いましょう

１０月１０日は「目の愛護デー」

ヒトが得る情報の 80%以上は視覚によるものです。

①　＊まぶた＊

眼球を外傷から守り，乾燥や塞さから守る働きをしています

②　＊涙＊

涙は角膜を等しく潤し，きれいにして角膜を守っています。涙はこんなことをしています。

- 眼に入ったゴミを洗い流します。
- 角膜に栄養や酸素を運びます。
- 眼の表面の細菌を死滅させます。
- 角膜の光学的な性質を発揮できるように高める働きがあります。

大切な役目をしている涙が出なくなってしまうと，角膜が乾燥して，やがて濁ってきて視力障害を起こしてしまいます。

③　＊まつげ＊

ほこり等が角膜や結膜に当たるのを防ぎます。まつ毛の周囲には，知覚神経が集まっていて，ほこり等が触れると角膜や結膜に当たる前に感じ取り，自然にまぶたを閉じてしまいます。また，まつ毛の周りのまぶたの組織は体の中で一番薄い皮下組織で，とても速く動けるようになっています。とてもデリケートな部分なので，泣いたり，こすったり，物が当たると腫れやすいのです。

・まつ毛の本数：上が１００～１５０本，下が５０～７０本くらいです。

④＊まばたき＊

眼の運動と同時にまばたきが起こり，涙腺（るいせん）で作られた涙を，「結膜のう」（まぶたの裏）へ送ります。そして涙を，結膜のうから涙の通り道の涙道（るいどう）へうまく流し出し，眼の乾燥を防ぎます。テレビやパソコンの画面をじっと見ているときは，まばたきをしていません。それが目に非常に悪いのです。まばたきには，目を開けたり閉じたりすることで，涙を目の表面に広げ，角膜表面の乾燥を防ぎ，潤す働きがあります。テレビやパソコンの画面を凝視する習慣が付くと，普段の生活の中でもまばたきしないようになってしまい，目が疲れ，それが肩こりの原因になります。ご注意！

⑤　＊コンタクトレンズ＊

最近では，連続装用できる物や，１日ごとの使い捨てレンズなど，更に便利になったコンタクトレンズ。しかし，眼に合わない物，きちんと手入れをしていない物は，眼を傷つける原因になります。また，長期のコンタクトの着用は角膜の内皮を傷つけることが多く，（細胞は再生しないため細胞数が減少）数年後異常が出ることも報告されています。矯正視力は，最初は眼鏡で行うことをお勧めします。

10月 インタビュー

10月は，この春から1年6組の担任として勤務されている橋本智明（ハシモト　チアキ）先生にインタビューしました。

Q1：趣味は何かありますか。
A，旅行です。もう一度ドイツとオーストリアに行きたいです。

Q2：得意科目は何ですか。A,情報です。

Q3：好きな食べ物はなんですか。
A，焼き肉・水炊き・もつ鍋です。

Q4：休日はどのように過ごしてますか。
A，どこかに出かけています。

Q5：：高校時代はどのように過ごしましたか。
A，勉強ばかりしていました。
部活は少林寺拳法部でした。

Q6マイブームはありますか。
A，哲学書を読む。例えばウイトゲンシュタインの論理哲学・Eハンスリックの音楽美論などです。

Q7：橋本先生のストレス解消法を教えてください。
A，休日に出かける。おいしいものを食べる。

Q8：大切にしているものは何ですか。　A，自分の時間です。

Q9明成生へメッセージをお願いします
A，人生是一箇，活殺全在我（人生一回きり，生かすも殺すも自分次第）自分の将来をよく考えて行動し，充実した高校生活を送ってください。

ご協力ありがとうございました。

薬は正しく使いましょう

薬には主作用と副作用があります。治療の目的に用いられるものを薬の主作用といい，治療上不必要ないし有害な作用を副作用と呼んでいます。どんな薬でも両方の作用をもっており，副作用は必ずあります。薬は本来医師が診察した時点での患者さんの病状に応じて処方されるものです。症状が同じだからといって同じ病気とは限りません。さらに，薬の成分にアレルギー反応を示すため，その薬が使えない人もいます。ですから，残った薬を自己判断で使用したり，他人に渡したりしてはいけないのです。

編集後記

目は人にとって大事な体の一部です。スマートフォンなどの使い過ぎには十分注意しましょう。

2年1組 梅津海緒