保健だより　10月号



土浦第一高等学校定時制保健室



デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使いすぎていませんか？
そうしたデジタル機器の使い過ぎによっておこる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面をじっと見ていて片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」 などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手に付き合いましょう。

コンタクトレンズを使っている人へ

こんな使い方はNGです！

- 決められた期間や期限を超えて使用する
- 手を洗わずにコンタクトレンズを扱う
- 定期交換や長期使用タイプで、適切なレンズケアを行わない（例：こすり洗いをしない、レンズケースを洗わないなど）
- 一度はずした使い捨てタイプのレンズを再使用する



※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。

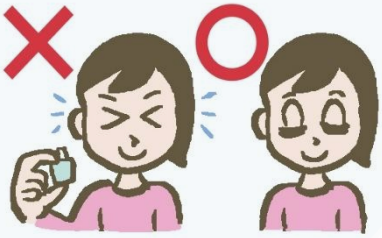
目薬をさすときの注意



目薬をさす前に石けんで手をきれいに洗う



容器の先がまつ毛やまぶたに触れないようにする



目薬をさした後はまばたきをせず、しばらく目を閉じる

10月10日は目の愛護デー





腸は第二の脳 ～こころとからだをつなぐ場所～

腸は食べ物を消化するだけの器官ではなく、**体を守り、体調を整え、脳と情報をやり取りしています。**

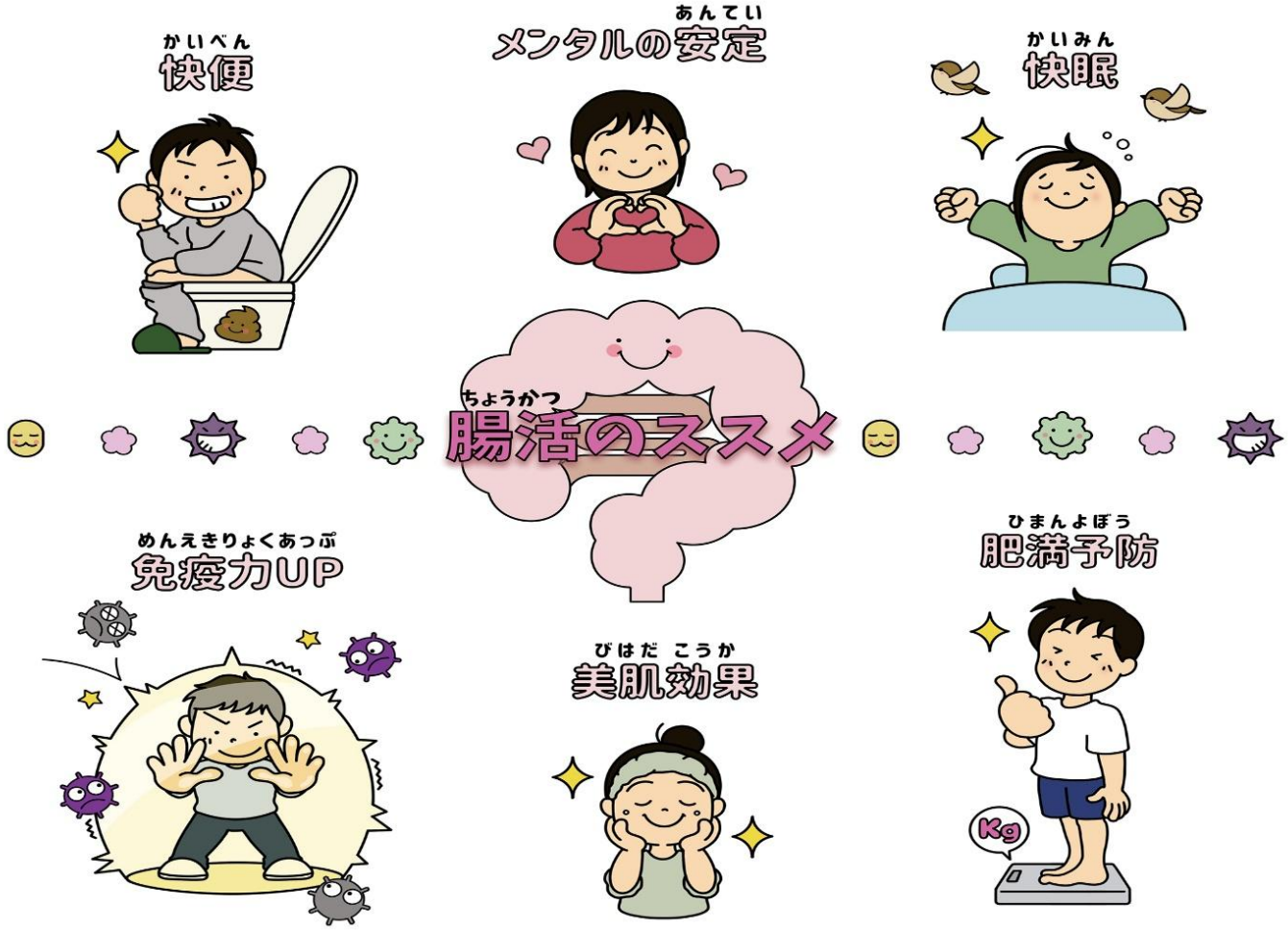
まず免疫のはたらきでは、腸は外の世界とつながっているため病原体が入りやすく、体の半分以上の免疫細胞が集まる**最大の免疫器官**として働きます。

次に内分泌の面では、腸がホルモンを出して体の状態を脳に伝えます。たとえば空腹を感じるのは、腸が「お腹がすいたよ」という情報をホルモンで脳に送っているからです。

さらに神経のはたらきでは、腸には多くの神経細胞があり、脳の指令がなくても自分で判断して動くことができます。腸と脳が**迷走神経**を通じてお互いに情報を送り合っていること、そして腸内細菌がその情報に影響していることも分かってきました。

こうしたしくみにより、腸は体全体の健康に深く関わる重要な器官であり、まさに**体と心を支える“第二の脳”**と考えられています。

まずは**発酵食品を１つ追加、食物繊維をとるように意識する、6～7時間の睡眠、**の３つから**腸活**を始めてみましょう。



食事や生活習慣を見直して　腸内細菌のバランスを整えよう