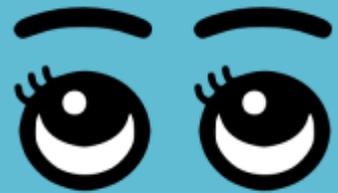


# 保健だより

発行 山口県立大学  
健康サポートセンター 保健室  
2018年10月 Vol.18



10月10日



目の愛護デー

10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって、毎年目の健康に関わる活動が進められています。みなさんも目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか？

## 目の使いすぎ？

現代人はパソコンやスマートフォンの使用で目を酷使しています。目が重い、痛い、ショボショボする、目がかすむ、目が乾いた感じがする、まぶたがピクピクする、まばたきが多くなるなどの症状があれば休憩し、まばたきを意識的に行い目の緊張をほぐしましょう。

## 視力を測ってみませんか？

目が見えにくくなったり、ぼやけて見えることはありませんか？もしかしたら、視力が落ちているかもしれません。保健室では、無料で視力検査をすることができます。眼鏡やコンタクトレンズをしている方は、装着して測定します！

## コンタクトレンズ

コンタクトレンズをドラッグストアやインターネットで購入していませんか？レンズは度数やデザインだけで決められるものではありません。必ず眼科医に処方されたものを購入してください。



## 目のかゆみ・・・

よく起こる目のかゆみや充血、目やになどの症状は、目の疾患の主な症状でもあります。秋は春に続き、草木系の花粉が飛ぶ時期です。保健室では近隣の眼科を紹介することができますので、症状があれば早めに相談に来て下さい。



急に早く寝るのは難しいと思うので、まず早く起きることから始めると良いです。起床時刻を3時間遅らせた生活を2日続けると、高校生では体内時計が45分程度遅れることがわかっています。朝食を食べると、体温と体内の血糖値が上昇し、脳の働きが活性化されます。

後期がはじまります！  
基本に戻って、早寝早起き朝ごはん

## 11月のお知らせ

### 第3回 学校医健康相談

11月8日(木) 13:30～

田村医院院長 田村 博子先生

前日17時までに保健室へ申し込む

## 最終学年の みなさんへ

入学時に提出していただいた、抗体価検査結果を返却します。担当の先生から受け取ったら、大切に保管してください。

