



保健だより

10月号

尚綱大学・短期大学部

保健室

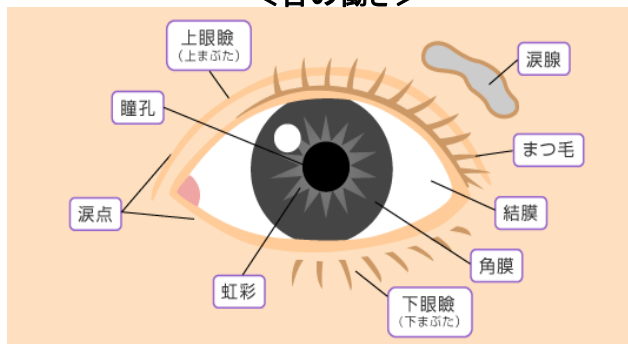
平成25年 10月1日 発

いよいよ後期が始まりましたね^^夏期休暇は楽しく過ごせたでしょうか?朝晩が冷え込むようになってきたので体調を崩さないよう気をつけましょう。食欲の秋や運動の秋、いろんなことに意欲的に取り組むためにも後期も健康で元気に過ごしましょう^^!

10月10日は 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。ものを見るという大切な役割をしている目のために良い生活について考えてみましょう(^^)

<目の働き>



・眼瞼(がんけん)・・・眼球をおおう「まぶた」のこと。目を保護している。

・瞳孔(どうこう)・・・目の中央の黒目の部分。虹彩の伸び縮みによって目に入る光の量を調節している。

・涙点(るいてん)・・・目頭にある小さな穴で、涙腺から出された涙が排出される「涙の出口」になっている。

・角膜(かくまく)・・・黒目全体をおっている透明な膜で、外からの光の入り口となっている。

・結膜(けつまく)・・・白目の部分などをおっている透明の膜で、細菌やウイルスから眼球を守っている。

・まつ毛・・・上下のまぶたに生えていて、ホコリなどから目を保護している。

目に良い生活をしよう!

バランス良い食事

偏食をせずバランスよく食べましょう。ブルーベリーやにんじんなど目に良い食べ物を積極的に食べると良いです^^



ストレスをためない

目の働きは自律神経の影響を受けやすいので、ストレスをためすぎないようにしましょう!



十分な睡眠をとる

目の働きに関係してくる脳を休ませるために、毎日7時間ほどはしっかりと眠るようにしましょう



目を休ませる

パソコンやテレビを見るときには1時間に1回は休むようにしましょう!目が疲れたときに温めたタオルを当てるなども効果的です。

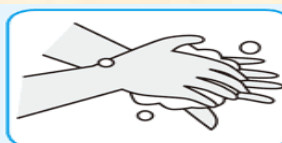


10月15日は「世界手洗いの日」

正しい手洗いを広めるために 2008年に定められました。病気の予防法として重要な手洗いなので正しい方法での実践を心掛けましょう^^



①手のひらを洗う



②手の甲を洗う



③指の先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う