

# ほげんだより10月

2022年10月28日(金)  
活水中学高等学校  
保健室

あなたの目、疲れていませんか？

## 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！  
疲れ目のサイン  
出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

### 疲れ目解消 4つのケア

#### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



#### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



#### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



#### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほくそう。



だんだんと朝夕冷え込む季節がやってきました。日中は過ごしやすい気候ですが、寒暖差によって体調を崩す人が増えてきました。衣服の調節が難しい時期ですが、健康のために自己管理をしましょう。また、免疫力を高めて寒くなる季節に備えましょう。

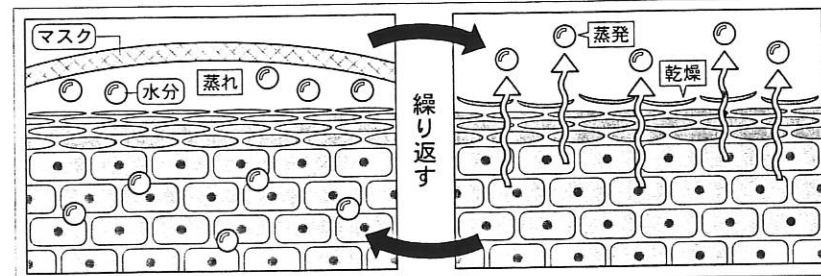
## マスクによる肌荒れの防ぎ方

指導/野村皮膚科医院 院長 野村 有子 先生

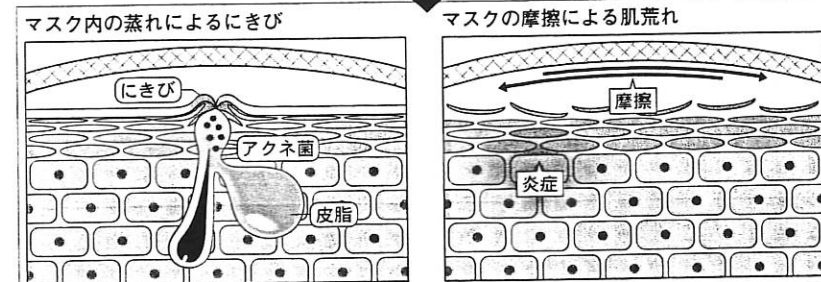
長期にわたるマスク生活で、マスクに覆われた肌は、過度な蒸れと乾燥を繰り返し、肌荒れを起こしやすくなっています。特に化学繊維でできている不織布マスクやウレタンマスクは、体質によって合わなかったり、弱った肌に刺激や痛みを与えたりします。

マスクによる肌荒れを防ぐために「洗顔」「保湿」「遮光」の3つのポイントに気を配って、マスクと上手につき合みましょう。

### マスクをつけた生活でなぜ肌が荒れるのか



マスクをつけた生活で、過度な蒸れと乾燥を繰り返して肌のバリア機能が低下します。



蒸れにより、アクネ菌が毛穴で増殖してにきびができたり、マスクの摩擦で肌を傷つけて肌荒れが起きたりします。

### マスクと上手につき合おう

#### 自分に合うサイズを選ぼう

× ×

小さいと肌を圧迫し、大きいとずれて動き、肌への刺激となります。

#### マスクの付け外しに要注意

× ○

一時的にマスクを外すときは片側のみを耳から外し、摩擦を軽減します。

#### マスク+αで快適に

マスクの内側にガーゼを挟むと刺激が和らぎます。ひもで耳が痛くなる人はイヤパッドなどを使います。

#### 肌荒れが治らないときは皮膚科へ

○

気軽に皮膚科へ相談してください

マスクの内側にガーゼを挟むと刺激が和らぎます。ひもで耳が痛くなる人はイヤパッドなどを使います。

「にきびは青春のシンボル」といわれたのは一昔前のこと。今は肌を正しくケアすることが大切です。

## マスクによる肌荒れを防ぐポイント



**1 洗顔**  
マスクを外した後は必ず洗顔料で洗顔します。加えて、朝もしくは夜にも洗顔しましょう。  
※洗顔は1日2回が望ましいといわれています。

**2 保湿**  
洗顔後に乾燥を感じるときは、化粧水やクリームなどで肌を保湿・保護します。



**3 遮光**  
1円玉2個分  
マスクをしても肌に紫外線が届きます。紫外線は刺激となり、肌荒れの原因になるので、屋外で活動するときは顔全体に日焼け止めを塗ります。

## 乾燥に気づいたら 早めの対策を

- くちびるがピリピリ
- 手がカサカサ
- 静電気がバチッ



空気が乾燥しているサインです

