

# ヘルテック 6号

2022年10月発行  
熊本工業高等学校生徒保健委員会  
泉・真鍋（機械3）  
紫垣・野中（材料2）

突然ですがみなさん、まばたきを何秒がまできますか？  
10秒以下の場合、ドライアイになっているかもしれません。

## ドライアイとは…

涙の量が減ってしまったり、  
質が変わったりすることで  
目に傷や障害が生じること。



ドライアイが進行すると……

視力低下 目の痛み 角膜が乾燥してはがれる といった症状が現れることも…

## 5個以上当てはまるとドライアイかも!?

### チェックリスト

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- モノがかすんで見える
- 光を眩しく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある。

## おぼえよう目薬の使い方

- ① 目の周囲の汚れを拭き取り、手もきれいにあらう。
- ② 顔を上に向け、指で下まぶたを広げる。
- ③ 容器の先が目やまつげにふれないように、下まぶたに液を1滴落とす。
- ④ そのまま目を閉じ、目頭を押さえてしばらく待つ。(まばたきしない)



たくさん液を入れても  
効果は上がらないのでご注意！

## 目の健康のため



近年、子どもの近視が増えて、問題になっています。近視は、遠くのものが見えにくくなるだけでなく、将来、緑内障や網膜剥離などの病気のリスクを上昇させることが分かっています。人生100年時代とも言われる今、大切な目を健康に保つために、こんなことに気をつけてね。

- パソコンやスマホ、タブレットの画面を長時間見続けない  
(1時間使ったら、10分間は目を休める)
- パソコンの作業や読書は、明るい部屋でする
- 目によい栄養を摂る
- 睡眠時間をしっかりとる
- 定期的に眼科検診を受ける



講話2 「足のかたちと靴の選び方」

講師 九州中央リハビリテーション学院 理学療法士 専任教員 福岡 進 氏

○人によって立ち上がる時に使う筋肉が違う

それにより姿勢や立ち上がり方が変わると…→ 靴の良しあし（合う、合わない）に関わる。靴の状態が悪いと足に悪影響を及ぼし、体の健康を保てなくなります。

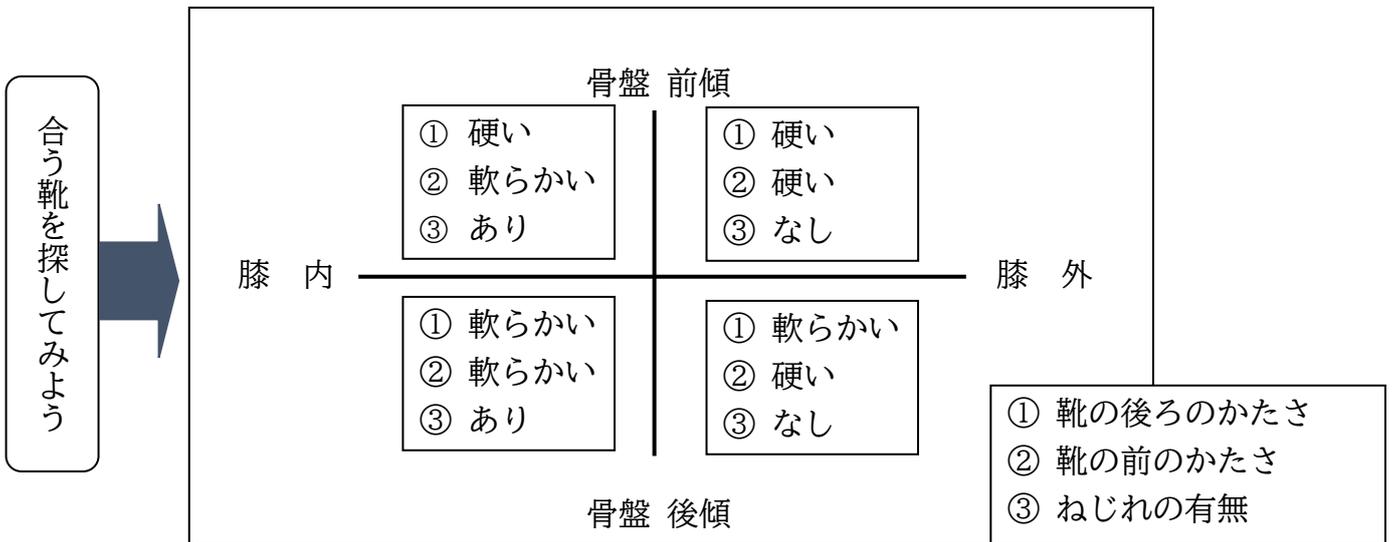
自分の足にあった靴を選ぶためには

- 「足の裏のどこに体重がかかっているか」
  - 「立ち上がる時に膝を内側に入れているか、外側に向いているか」
- などを調べることで判断できます。

立ち上がりテストをしてみよう

いすに座り、手を胸の前でクロスさせながら立ち上がります。

どの姿勢がより立ち上がりやすいかで、足にあった靴の特徴も分かります。



○靴には寿命がある

みなさんはどんなタイミングで靴を買い換えますか？

寿命の過ぎた靴をはいていると、中敷き（ミッドソール）や靴底が薄くなっていて、地面を直に歩いている時と同じくらいの負荷が足にかかっています。

靴の寿命を調べるためには、走行可能距離を調べてみましょう。

☆体の健康を保つために、まず靴の状態を良好に保ちましょう。