

Health Letter



暑さに備えよう

No.6 令和7年6月18日 発行



気温がぐっと高くなるこの時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症対策では、こまめな水分補給が大切になります。また、紫外線が強くなるこの時期、日焼け対策も気を付けていきましょう。

普段の生活リズムでは「早起き、朝ごはん、夜更かしをしない」など、体調面を整えていきましょう。

明日(19日)は、眼科健診があります。

三次市内の小学校を回られた後に川地中に来られるので、1年生のスタートが6時間目頃になる予定です。

今年度も小川眼科の小川徹郎先生に診ていただきます。対象者は、**全員**です。

眼科健診の受け方について

【お願い】

- ① 前髪がかかっている人は、ピンで留めるなどの工夫をして健診に臨んでください。
- ② メガネをかけている人は、始めはかけたままみてもらいます。
 - ・メガネのかけ具合をみられるので、先生の指示に従って、途中からはずします。
 - ・コンタクトレンズをつけている人は、つけたままみてもらいます。コンタクトレンズをつけていることを、先生に伝えてください。
- ③ 先生の前に立ったら、自分の手で、まぶたをさげます。
※事前に、きれいに手を洗っておいてください。
- ④ 保健室での待合は静かに、そして移動中も静かにしてください。



室内の温度管理に注意しよう！

夏の室内は、暑すぎても寒すぎても自律神経のバランスを崩し、体調不良を引き起こす原因になります。適度な温度を保ちましょう。

暑い時は・・・

副交感神経が働き

- 血管をひろげて熱を逃がす。
- 汗をかくて熱を逃がす。

体温調節のしくみ

自律神経（交感・副交感）が、気温に合わせて体温を調節しています。

寒い時は・・・

交感神経が働き

- 血管を縮めて熱を逃がさない。
- 体を震わせて熱を作る。

室温が高すぎる時は・・・ **熱中症に注意！**

熱中症は、高温多湿な環境で、体内の熱が発散できなくなって発症します。

熱中症の予防対策

- ・こまめな水分補給で脱水を防ぐ。
- ・睡眠時は、吸収性のよいパジャマを着る。
- ・寝苦しい夜は、タイマーや設定温度を調節して、冷房を活用する。（体に直接風が当たらないようにする。）

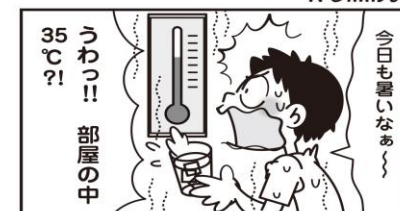
室温が低すぎる時は・・・ **冷房病に注意！**

冷房病は、寒気、肩こり、頭痛などの体調不良を発症します。

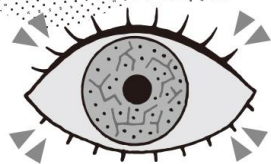
冷房病の予防対策

- ・冷房の設定目安は28℃が推奨されています（外と室内の気温差を5℃以内にします。）
- ・お風呂で体を温める（湯船につかって全身を温めると、血行が良くなって自律神経のバランスが整う。）
- ・首、足首、手首を温める（体が温まりやすい部分を温める。）

アレがなくて熱中症に！？



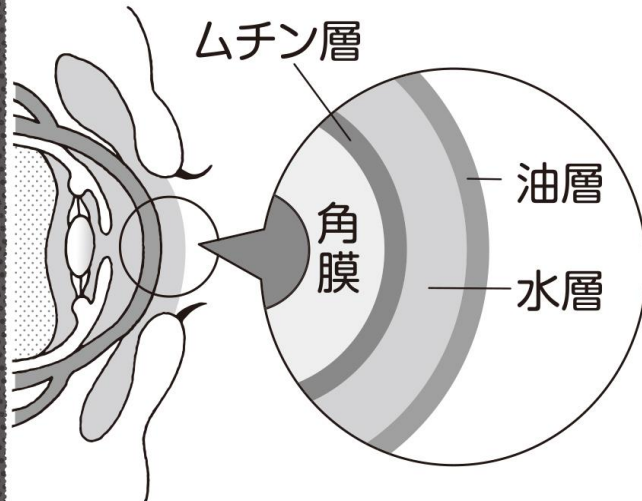
中学生にも
増えている



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

比べてみよう

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは
「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

クイズ

視力検査のこの記号の名前は？



こたえ

ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かったら「視力1.0」の状態です。

