

保健だより10月

鹿屋工業高等学校 生徒保健委員会 2018年10月10日 発行

朝夕、肌寒くなってきました。風邪をひいたり、体調を崩したりしていませんか？健康にも十分気を配り、元気に学校生活を送りましょう！さて、10月10日は、目の愛護デーです。今回は、目の健康について特集しました。皆さんは、目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機を長時間使用して、視力が低下したという人はいませんか？気候のよいこの時期、外で運動をしたり、秋の景色を楽しんだり、旬の物を食べるなど目の健康に良いことをしてみましょう！

10月10日は目の愛護デー



ドライアイから目を守る！

Q ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

Q ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。

Q 自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか
チェックしましょう

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？

【チェックの結果】
自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

Q 予防のためにはどうするの？

- A.
- | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|
| スマホやゲームを長時間続けない | まばたきの回数を意識して増やす | とまどき遠くを見て目を休ませる | じゅうぶんな睡眠をとる |
|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|

生活

疲れにくく、疲れを回復しやすい……

目が疲れにくい 距離・姿勢

- 本やノート
- 携帯やゲームの画面
- テレビの画面



目が疲れています

- 顔を傾けて字を書く。
- 長い時間、画面を見続ける。
- 寝そべて見る。

目の疲れを回復する 睡眠

目と脳の両方を使って「見て」います。 → 目と脳を休ませるには、たっぷりの睡眠が必要です。

目の疲れをとろう

◆目玉の運動（顔は正面を向いたまま）

- | | | |
|-------------|------------|---------|
| ①目をかたくつぶります | ②大きく目を開きます | ③左側を見ます |
| ④右側を見ます | ⑤上を見ます | ⑥下を見ます |

◆疲れをとるマッサージ

- ① 手をこすり合わせて温めます。
- ② 指で目のまわりの骨を押していきます。
- ③ 特に痛いところがある時は、ゆっくり息を吐いてその部分を押しましょう。

コンタクトレンズを正しく使う！

秋の夜長に…

🔍 コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



🔍 最低限のルールって？

A. ① 決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

② 1日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

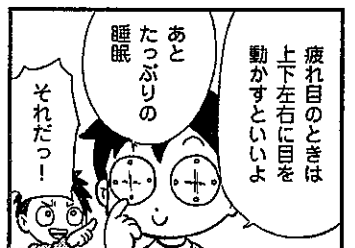
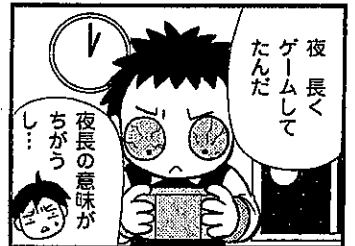
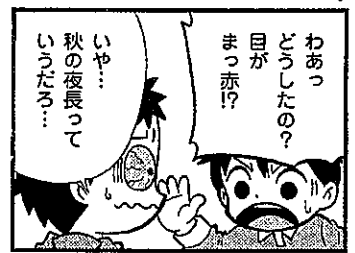
③ 異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気になるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

🔍 してはいけないことって、どんなこと？

- A. ~~✕~~ 汚れた手でつける ~~✕~~ レンズケースが汚れたまま ~~✕~~ 友だちのレンズを借りる ~~✕~~ つけたまま寝る

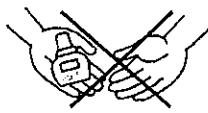


意外と知らない「目薬」のコト

🔍 なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



🔍 点眼後は目をパチパチさせる？

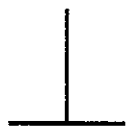
「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



まばたきでドライアイを防ごう！！

『見えている』と『見ようとする』

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう？
正解は…はかってみてね。



えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。まっすぐのはずのえんぴつが…あれれっ？



私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。

脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。

