

# 保健だより

令和3年10月8日

日枝中学校 保健室



あさゆう きおん さ になちゅう あつ  
朝夕の気温が下がってきましたが、日中はまだ暑さを

かん ひ きおん さ たいちよう くす しき  
感じる日もあり、気温差で体調を崩しやすい時期です。

たいいくさい お ひといき つか で ころ  
体育祭も終わり、ほっと一息ついて疲れが出てくる頃で

もあります。つかれたな・・・と思ったら早めに休息を。

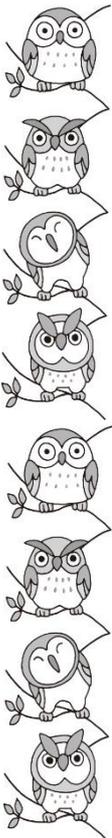
たいちようかんり き  
体調管理に気をつけていきましょう

かつ  
10月は

め たいせつ  
目を大切に

けっかん  
月間です\*

10月10日



## 素晴らしい目のチカラ…さまざまな「視力」

### 動体視力

動いている物体を視線を外さず持続して識別する能力です。左右方向の動きを識別するものと、前後方向の動きを識別するものに分けられます。

### 周辺視力

顔を動かさずに見える視野の広さのことです。周囲を認識し、自分との位置関係を把握するために役立ちます。

### 遠見視力

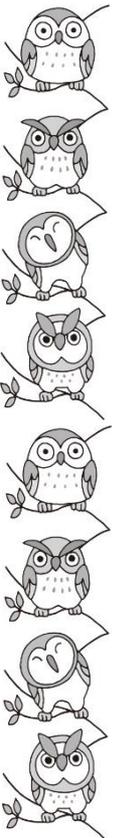
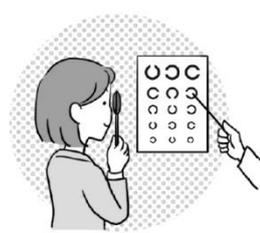
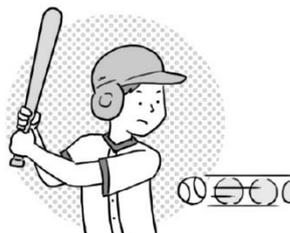
遠くを見る能力のことです。学校の視力検査ではかっている視力で、検査表から5m離れた状態ではかっています。

### 瞬間視力

一瞬見た数字や図形などを識別し、記憶する能力です。動体視力と同様、訓練することで、ある程度向上させることができます。

### 近見視力

手元など近くを見る能力のことです。一般的には、視力検査表を目から30cm離してはかった視力のことをさします。



# 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。  
でも痛くないから、そのまま  
使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。  
でもちょっと疲れてるだけだし、  
放っておいていいよね。



## 少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

痛くなくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

## ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を

涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができてやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

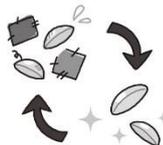
目に違和感がなくても、  
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

### こんな使い方は絶対NG!

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

### 守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている  
※ケアが必要なものの場合



### やってみよう！ ドライアイチェック

#### 症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

当てはまれば  
ドライアイかも？

#### 生活編

こんな人はなりやすい！

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

### できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする

あまり疲れがとれない、状態が良くならない時は、早めに眼科を受診しましょう。



## 『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



## 『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



### 疲れをやわらげる4つの合言葉

## 『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



## 『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。

