

ほけんだより10月

令和4年10月3日
浜北西高校 保健室

10月10日は目の愛護デーです。今回は目について考えてみましょう。

近視の原因は遺伝的要因と環境的要因があると言われています。タブレット、スマホ、ゲーム機等を使用する機会が増えたことに加え、新型コロナウイルス感染症対策の影響もあり、子どもたちの近視進行については、大変危惧されています。「近視はになってもメガネをかければ見える…」とあまり問題視されていませんでしたが、様々な研究から、近視は将来的に目の病気(緑内障、網膜剥離)にかかりやすいことがわかってきました。「自分の目は自分で守る」という意識を持ちましょう。

(健康教室10月号 日本眼科医会 柏井真理子氏の記事より抜粋)

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

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

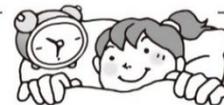
スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



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

『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動きっぱなし。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。



疲れ目を放っておくと、肩こりやイライラなど、体全体の不調が広がってしまうこともあります。早めに対処しましょう。



あてはまる**症状**に をいれよう

まばたきを何秒がまできる？

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...

10秒以下→ドライアイかも!?

5以上→ドライアイかも!?

- 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
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある



コンタクトレンズ 正しく使えていますか？

コンタクトレンズは心臓ペースメーカーや人工関節などと同じ「高度管理医療機器」に指定されています。必ず、眼科医の検査と処方を受けましょう。

- ・装用時間(1日に何時間レンズをつけるか)と装用期間(1枚のレンズを何日使うか)を守りましょう。
- ・目が充血するのは、酸素不足や目の表面のトラブルのサイン。そんな時はすぐにコンタクトレンズを外して、受診しましょう。(緊急用にメガネを用意)
- ・度が入っていないカラコンも眼科医の処方が必要です。色素の着色部位と酸素をどれだけ通すかが重要になります。



保健室からのお知らせ

10/6(木) スクールカウンセラー来校
10/11(火) 思春期教室(1年生)
10/21(金) スクールカウンセラー来校

カウンセリングの申し込みは
保健室まで!!

保健室からの **おねがい**



- ★その1 夏休み中に治療(歯科、内科、視力等)が終了した人は、報告の書類を保健室へ提出してください。まだ済んでいない人は、早めに受診しましょう。
- ★その2 新型コロナは徐々に落ち着いてきましたが、引き続き、感染症予防対策(手洗い、マスク、換気、黙食)をお願いします。

