

ほけんたより 10月

平成 30 年 10 月 23 日
島本町立第一中学校
保 健 室

日中、過ごしやすい日が続いています。景色や食事など秋を感じることができる瞬間もたくさんありますね。さて、10月『目の愛護月間』です。今年度の視力検査結果を振り返ると、裸眼視力・矯正（メガネやコンタクト）視力が 1.0 以下（B・C・D）の人は 53%、矯正している人は 40%、矯正している人の中でコンタクトレンズを使用している人は 23% でした。また、保健室の来室状況を見ていると、コンタクトレンズ、ドライアイ、花粉のアレルギーなどによる目の炎症を訴える人も少なくありません。早めに眼科を受診することも大切ですが、視力低下や目のトラブルを予防できる生活も心がけましょう。

ドライアイから目を守る！



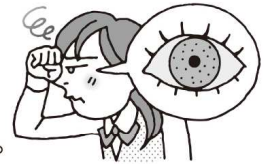
ドライアイってなに？

- 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。



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。



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

チェック1

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <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"/> 目がかすんで見える |
| <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 |

チェック2

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。



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



ときどき遠くを見て
目を休ませる



じゅうぶんな
睡眠をとる

コンタクトレンズを正しく使う！

👁️ 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

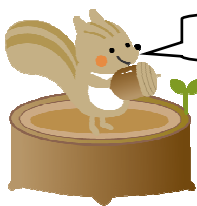
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気になるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

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？

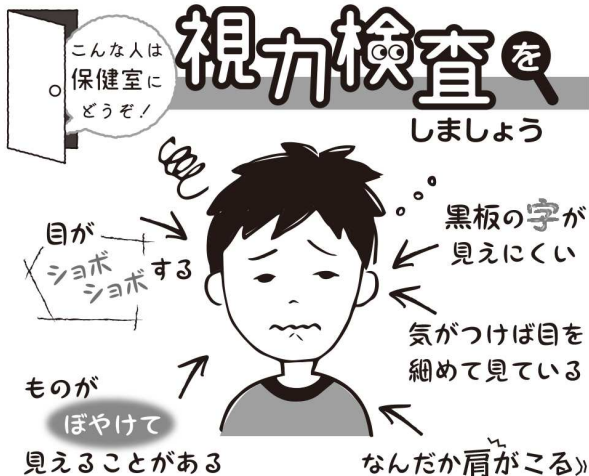
A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

保健委員会では、目の健康川柳を作りました。保健室前に掲示しています。ぜひ見てみてください。



視力検査を

しましょう



4月の発育測定から半年が経ちました。2学期以降、学校全体での視力検査はありません。

日々の慣れから、気が付かないうちに視力が落ちていることも少なくありません。特に、片方の視力だけ落ちている場合は、自覚するのが難しいです。

“見えづらさ”は、集中力の低下や眼精疲労に大きくつながります。何か気になる様子がありましたら、保健室で視力検査を受けることもできますので、担任か養護教諭までご連絡ください。