

保健室だより 10月号

— あおいの部屋通信 —



No. 4 令和3年10月7日 井之頭中学校 保健室

ついこの間まで残暑が厳しく暑い日が続いていましたが、最近心地よい秋の風が吹くようになりましたね。10月1日から静岡県 of 緊急事態宣言が解除されました。それに伴い、行事の練習や準備、部活動が再開します。今週末には小中合同運動会、10月の終わりには一大イベントの井中屋があります。行事を大成功させるためにはみなさんが元気なことが何よりも大切です。忙しい中ですが規則正しい生活リズムを送り、疲れを次の日に持ち越さないようにしましょう。



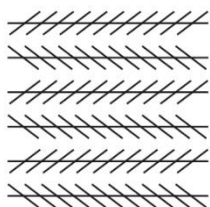
10月の主な保健行事

保健行事名	日にち	対 象
視力再検査	10月11、12日	視力検査B判定以下で未受診の者、希望者
貧血・生活習慣病検診	10月12日	1年生、希望者

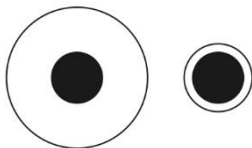
見え方の不思議「目の錯覚」



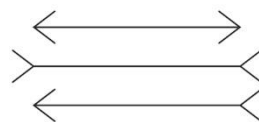
A 横線は全て平行？



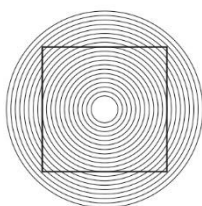
B 真ん中の●は同じ大きさ？



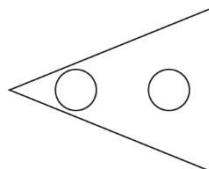
C 3本の横線は全て同じ長さ？



D □はゆがんでいない？



E 2つの○は同じ大きさ？



F 縦線と横線は同じ長さ？



答えは全て YES！ あなたはどう見えますか？

大事な目、あなたは大丈夫？ドライアイ

ドライアイとは、パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり、質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

★ドライアイ Check!★ 5つ以上当てはまったらドライアイの可能性あり！

ドライアイチェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 何もしていなくても涙がでる |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ 物がかすんで見える |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 光をまぶしく感じやすい |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が充血する |
| ☐ 目やにがでる | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が痛いことがよくある | ☐ 目に不快感がある |



○放っておくとどうなる？

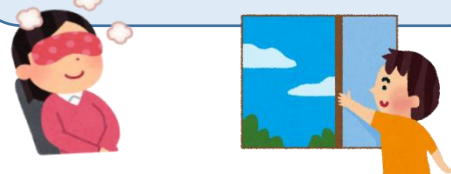
進行すると、目の表面に傷がついて、痛みや見えづらさ、開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことない」などと判断せずに、早めに眼科を受診しましょう！特にコンタクトレンズを使用している人はドライアイになりやすいので要注意です。



○ドライアイの予防方法は？

- (1) こまめな休憩をとること。
目安としては1時間ごとに10分～15分の休憩
- (2) コンタクトレンズを使っている人は、使用期限を守ること、定期的に眼科を受診すること。
- (3) 意識的にまばたきをする。パソコンやスマホの画面を見ていると、1分近くもまばたきをしないこともあります。

ドライアイの原因の多くは「目の疲れ」が由来します。まずは日常生活を見直し、目の疲れにつながる原因を取り除くことから始めましょう。



★ドライアイを防いで目に優しい生活を送りましょう！★