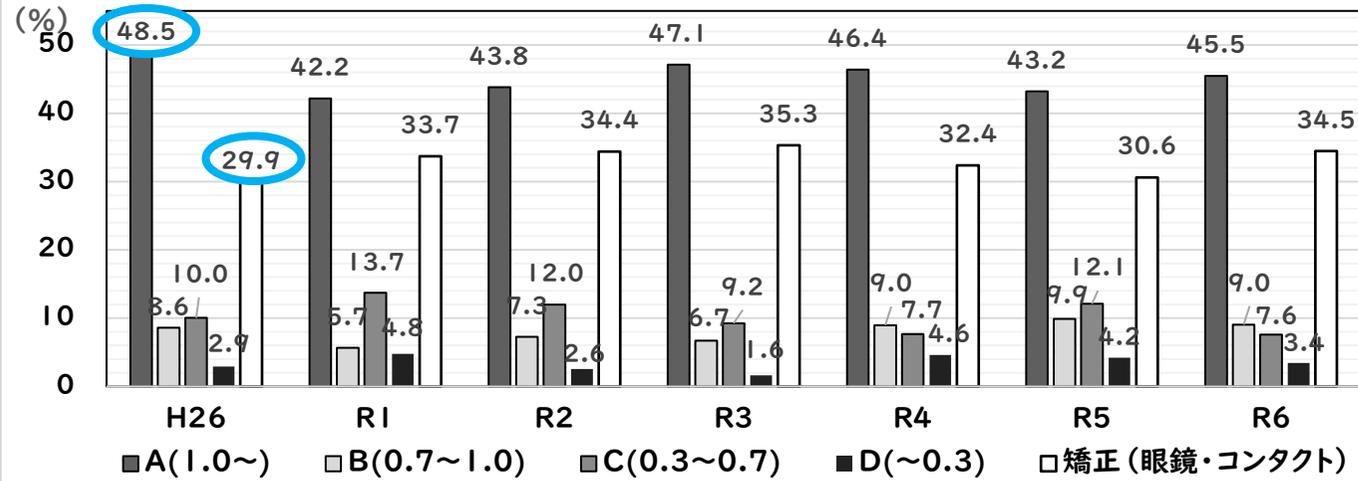


朝晩が急に涼しくなって、ようやく秋らしくなってきました。急に気温が下がったことで、自律神経の乱れが起こり、体調を崩しやすくなるそうです。このところ体調不良で保健室に来る人も増えています。昼夜の寒暖差に負けないよう、服装などで調節しながら過ごしましょう。また、NHK NEWS は、発熱や長引く咳などが特徴で、子どもが感染することの多い「マイコプラズマ肺炎」の患者が急増し、1週間当たりの人数が過去最多となったと報じました。予防には、他の感染症と同じく、せっけんで手洗いをすること。うつさないために咳の症状がある場合はマスクをしましょう。

三中の視力検査の結果(平成26年度と令和1~6年度の比較)



グラフは、4月の視力検査で、A~D だった人の割合(%)です。令和元年度~6年度の結果を比較してみると、年度によって増減はありますが、あまり変わらないようにも見えます。ただ、10年前の平成26年度の結果と比較すると、裸眼でAの生徒の割合は高めで、矯正(眼鏡・コンタクト)の生徒の割合は少なめであることがわかります。

10年前と比べ、スマホやパソコンなどの電子機器を使う割合も増え、目が疲れる状態も増えてきたと推測できます。

目が疲れたときは...

近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。

目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

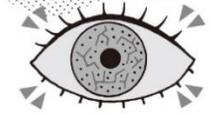
目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

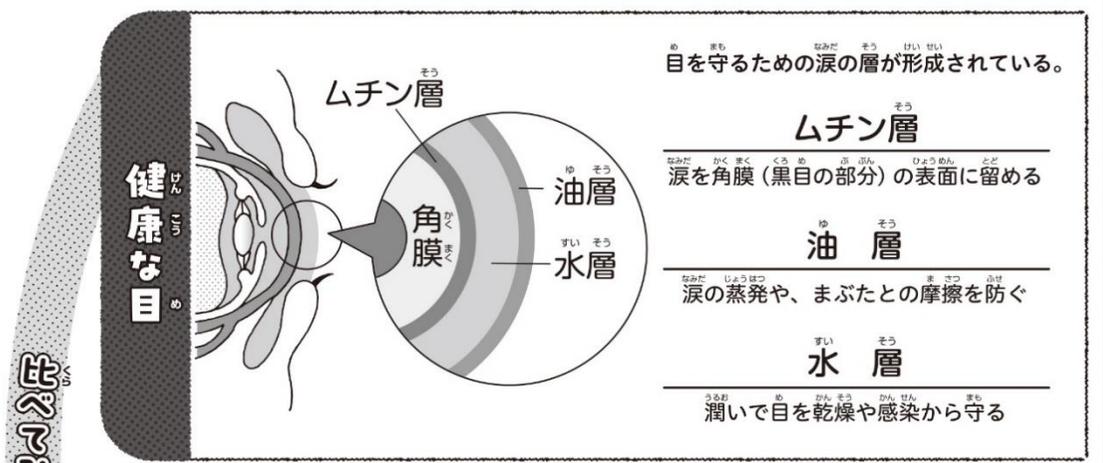
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

中学生にも増えている ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

目によい食べ物を食べよう! 「ツナとニンジンのサラダ」

- にんじん 200g
 - たまねぎ 50g
 - ツナ缶 1缶(70g)
 - オリーブオイル 10g
 - レモン汁 10g、塩コショウ 少々
-

- みじん切りにしたたまねぎ、食べやすい長さに切ったニンジン、ツナの汁を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけレンジで約2分加熱する。
- ①にツナ、調味料をすべて混ぜ、塩コショウで味を整える。

スマホ・タブレットを使う時の約束

□ タブレットを使うときは姿勢よく

・タブレットを見るときは、
目を**30cm以上**、離しましょう。



□ 30分に1回はタブレットから目を離す

・30分に1回はタブレットの画面から
目を離して、**20秒以上**、遠くを見ましょう。



□ 寝る前にはタブレットは使わない

・ぐっすり寝るために、**寝る1時間前**からは
デジタル機器の利用は控えましょう。



□ 自分の目を大切にす

・時間を決めて遠くを見たり、
目が乾かないようにまばたきをしたりして、
自分の目を大切にしましょう。



□ ルールを守って使う

・分使ったら1回中断する、学校のタブレット
は学習に関係のないことに使わないなど、
学校や家庭のルールを守って使しましょう。



コンタクトレンズを正しく使いましょう!

目が悪くなると、メガネやコンタクトレンズをつけることがあります。皆さんはコンタクトレンズを正しく使っていますか？これから使おうと考えている人はいませんか？家族の中でコンタクトレンズを使っている人はいませんか？

コンタクトレンズを正しく使えるように、わかりやすくまとめられた動画(約3分)があります。

- なぜ、コンタクトレンズケアが大切なのか？
- ダメなコンタクトレンズの使い方をしていないか？
- なぜ、コンタクトレンズを買う時に眼医者へ行くことが良いのか？



動画を見て、自分や家族の目の健康を守っていきましょう!

【作成:大阪府健康医療部生活衛生室薬務課】



あなたのコンタクトレンズは大丈夫?
～便利だけど間違えると怖いコンタクトレンズの話～(YouTube 動画)

<https://www.youtube.com/watch?v=2a6Efawc24U>



保健室から



本校でもコンタクトレンズの人が増えてきました。学校でもコンタクトレンズのずれや異物が入ったりして、痛くなり、保健室に来る人もいます。洗浄液で洗っても痛みが取れない、充血してコンタクトレンズが入らなくなる人もいます。また、乾燥などで、コンタクトレンズが破れてしまうこともあります。そんな時のために、眼鏡も必ず持っておくようにしましょう。破れた時のために予備のコンタクトレンズを持ってきておくのもよいでしょう。痛みが続く場合は眼科を受診するようにしましょう。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



コンタクトレンズが外れないのはなぜ?



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。最も大事なことは正しい使い方をする。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。

