






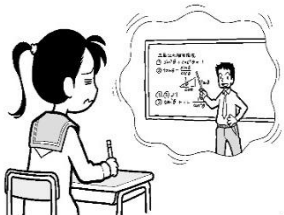




令和4年10月3日 小金井市立緑中学校 保健室

10月に入り、朝晩は涼しくなってきましたね。今月は、文化発表会があります。本番の日に全力が出せるように、体調には十分に気をつけてください。みなさんの素敵な歌声を楽しみにしています。

10月10日 目の愛護 day

目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p> 	<p>●パソコンなどを使うと目がかたく</p> 	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p> 	<p>●目が赤く充血している</p> 
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p> 	<p>●黒板の文字が見えにくい</p> 	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p> 	<p>●前髪が目にかかっている</p> 

実は違う! 『疲れ目』と『眼精疲労』

疲れ目とは・・・

目を使う作業を長時間行うことで、目の筋肉が疲労を起こしている状態のこと。一時的な目の疲れなので、睡眠をとるなどの休息によって自然と解消されます。

症状：目の痛み、目の充血、視界がぼやけるなど



眼精疲労とは・・・

目の疲れがたまることで、睡眠や休息をとっても症状が解消されず、目の症状以外にも全身症状が現れる状態のこと。

症状：頭痛、肩こり、吐き気、肩こり、イライラ感など



あなたは大丈夫? ドライアイ

ドライアイって?



パソコンやゲーム、スマホなどを使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありますか?

涙の量が不足したり、質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。



こねってドライアイ?



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <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"/> 光がまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が赤い |
| <input type="checkbox"/> 目やにがでる | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |

※12の項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



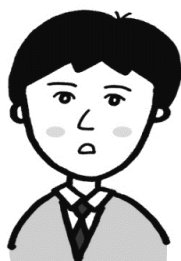
目やに

充血



涙眼

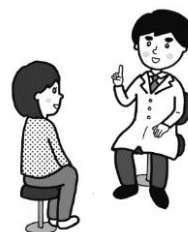
ほぅっておくとどうなるの?



ドライアイが進行すると目の表面に傷がつき、痛み、見えづらさ、開けづらさ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」「大したことないから」などと片づけずに、おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。

特に、コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意!



予防方法は?



- ①目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10~15分休む
- ②テレビ・モニター画面は
目の位置より下に置いて見る。
- ③コンタクトレンズを使っている人は
定期的に眼科を受診する。

