

# ほけんだより10月

愛知高校保健室  
2022年10月3日

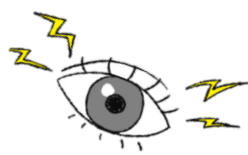
9月に文化祭と体育祭がありましたね。みなさん楽しむことはできましたか？少しずつ秋の気候へと変化していき、体調を崩しやすくなる時期です。ゆっくりできるときに身体を休め、体力を温存しましょう。

## 10月10日は目の愛護デーです👁️

10月10日は目の愛護デーです。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋など…秋をよりよく過ごしていく上で目の健康は必要不可欠です。今月は目について考えてみましょう。

## ドライアイって何だろう？

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。一度は耳にしたことがある言葉だと思いますが、ドライアイとはどのような症状でしょうか。



### もしかしてドライアイ？

- 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
- 何となく目に不快感がある

※5つ以上当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。



## 予防方法

目が疲れたらひと休み  
1時間ごとに10～15分  
休む



テレビやモニター、スマホ  
の画面は「目より下」に



コンタクトレンズを使っ  
ている人は定期的に眼科受診  
を



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」「大したことない」などと片づけずに、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っている人は要注意！

## メガネ・コンタクトレンズを見直そう！

4月の健康診断で視力検査を行いました。受診勧告書もらった人は眼科に行きましたか？検査から半年が経とうとしています。受診勧告書もらっていない人もセルフチェックしてみて、当てはまるがあれば眼科受診してみましょう。

### 度はあっているかチェック

- 黒板の字が見えにくい
- ぼやけて見える
- 肩がこる
- 頭が痛くなる
- 目を細めると見えやすい
- 目が痛い



### コンタクトレンズのケアはできているかチェック

- 目に異物感や違和感がある
- 目が充血する
- 目がかすんだり、くもったりする



## 特にコンタクトレンズの使い方は重要！

レンズを触るときは  
手を洗ってから



入浴・シャワー、  
寝るときは必ず外す



貸し借りはしない



使用期限を守る



## カラコンも 医療機器です。



目に異常を感じたら、すぐに眼科へ行きましょう！