



ほけんだより



令和2年10月7日
川口市立上青木中学校
保健室発行



【10月10日は目の愛護デー】 ドライアイを知っていますか？

「ドライアイ」はパソコンやゲーム、スマホの使い過ぎなどによる目の不調で、涙が少なくなったりすることで起こります。目が「疲れやすい」「乾いた感じがする」「痛い」「かゆい」など、普段の生活の中でこんな症状がある人は気を付けてください。放っておくと、目の病気などにもかかりやすくなってしまいます。

ドライアイを予防する為には、まずは目が疲れないようにパソコンやゲーム、スマホを長時間使い過ぎず、こまめに休憩をすることがポイントです。また、エアコンやヒーターの風は直接当たらないようにします。

コンタクトを使用している人もドライアイになりやすいので定期的に眼科での検査をすることが大切です。

ドライアイを悪化させる 3つのコンとは？



ドライアイとは、涙の量や質の異常などにより、目が乾く、ゴロゴロする、疲れやすい、物がかすんで見えるなどの症状があらわれるものです。

コンタクトレンズ

コンタクトレンズが涙を吸収したりレンズから涙が蒸発したりして、裸眼よりも目が乾燥しやすくなります。異常を感じたら装用を控え、メガネを併用しましょう。



エアコン

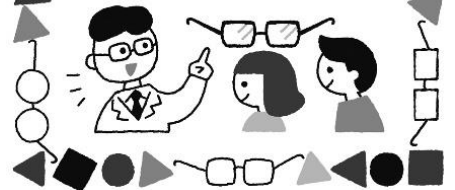
エアコンを使うと部屋が乾燥するため、目も乾いてしまいます。加湿器などで湿度を適正に保ち、エアコンの風が直接目に当たらないよう風向きを調節しましょう。

パソコン

パソコンの画面を凝視することでまばたきが減り、目に十分涙が行き渡らなくなります。途中で休憩をとったり、意識的にまばたきをするようにしましょう。

お手軽ファッション？ 要注意！

メガネやコンタクトレンズは視力矯正のための道具ですが、“度なしメガネ”やカラーコンタクトなど、ファッションとして使われることもあります。でも、本来は正式な「医療機器」で、眼科医の診察を受け、処方箋に基づいて作られるものです。安易に考えて間違った使い方をすると、視力が低下するなど目にさまざまな障害を起こすことも。一時の流行より、一生ものの自分の目を大切に。



<10月5日～10月9日 理想の実現週間 保健委員会の取り組み>

各委員会が強化週間として取り組んでいる<理想の実現週間>。保健委員会での活動を紹介します。

- ハンカチ・タオルのチェック
- 手洗い時間の放送
(音楽・アナウンス)
- 手洗いの呼びかけ



<10月の検診予定 >

- 10月1日(木) 歯科検診 9:00 2年生と7組
- 10月15日(木) 歯科検診 9:00 3年生
- 10月20日(火) 内科検診 13:30 2-5, 3-5, 3-6, 7組
- 10月28日(水) 内科検診 13:30 1年生

< 検診結果のお知らせを配布しています >

視力検査や歯科検診の結果を配布しています。配布をしてすぐに、「眼鏡を作りました!」「歯医者予約しました!」と話してくれる生徒もたくさんいます。治療が必要な生徒は、かかりつけ医での受診をお願いします。