

ほけんだより 10月

平成30年10月 大阪府立泉北高等学校 保健室

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。何をするにも気持ちのいい穏やかな季節。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きな事をより深めるのも、新しいことに挑戦するのもいいですね。季節の変わり目で体調崩しやすい時でもあります。きちんと食べて、十分に睡眠をとって、身体にも心にも栄養をたくさんあげてください。



ず——っと、クリアな視界で過ごすために

目を守る生活 保存版



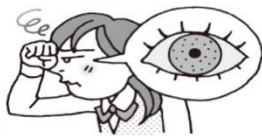
ドライアイから目を守る！

ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

チェック1

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <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"/> 目がごろごろする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 涙が出る | <input type="checkbox"/> めやにがでる |

こんな症状はないか
チェックしましょう

チェック2

10秒間
瞬きをせずに
いられますか？



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防のためにはどうするの？

A.



スマホやゲームを
長時間続けない



まばたきの回数を
意識して増やす



ときどき遠くを見て
目を休ませる



じゅうぶんな
睡眠をとる

コンタクトレンズを正しく使う！

コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



最低限のルールって？

- A. ① 決められた交換の期限を守る
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
- ② 1日の装用時間を守る
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
- ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、
知らない間に目に障害が
起こっていることもあります。
異常がなくても定期検診は
きちんと受けましょう。

してはいけないことって、どんなこと？

- A. 汚れた手でつける レンズケースが汚れたまま 友だちのレンズを借りる つけたまま寝る

夏から秋
服装でしようすに
コントロールも!



| 気温にあわせた服装の目安 | |
|--------------|----------|
| 25℃以上 | 半そで |
| 25～20℃ | 長そでシャツ |
| 20～16℃ | 薄手の上着 |
| 16～12℃ | 薄手のセーター |
| 12～8℃ | 薄手のコート |
| 8～5℃ | 厚手のコート |
| 5℃未満 | ダウンやマフラー |