

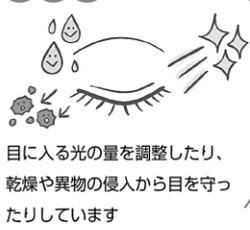
ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和6年10月 No.1

ようやく秋の季節らしい気温になり、朝晩少し肌寒い日が続くようになりました。寒暖差など、環境の変化がある時期ですが、これからの学校生活も体調を崩さず乗り切りましょう。

<2年9組保健委員>

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

実は、
目を
守
つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

10月10日は



目の愛護デー

目に優しい生活をしよう

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、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。

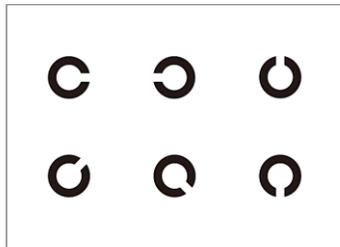


目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。

クイズ

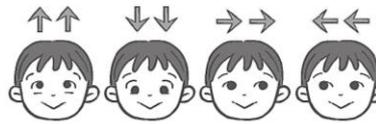
視力検査のこの記号の名前は？



こたえ

ランドルト環

このランドルト環はちょうど「1.0」の指標。5m離れたところから見て切れている方向が分かたら「視力1.0」の状態です。



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。



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。

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。最も大事なのは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。



ドライアイを悪化させる3つの「コン」

エアコン 

エアコンで部屋を乾燥させ過ぎたり、顔に風があたっていると、目の表面の涙が蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ 

目の表面の涙の層がレンズの裏側と表側に分かれ、涙の層が薄くなり不安定になるので、目が乾燥します。

コンピューター 

パソコンやテレビの画面を集中して見ていると、まばたきの回数が減り、目に涙が十分に行き渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。

ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の分泌量が増えてオススメです。

疲れ目チェック

- 目がかすむ
- 目がしょぼしょぼする
- 目が乾く
- 目が赤い
- 目の奥が痛い
- 目に異物が入っている感じがする
- まぶたが重い
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- 肩こりがひどい



チェックが多いほど、目が疲れているかも。目を休ませてあげましょう。それでも改善しないときは、早めに眼科へ。