

保健だより

愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和3年10月

朝晩涼しくなり、日中との気温差で体調を崩しやすい時期です。食事や睡眠などの生活リズムを整えたり、服装を調節したり、体調管理をするよう心掛けましょう。



目のトラブル相談室



コンタクトレンズをしていたら目が充血。でも痛くないから、そのまま使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。でもちょっと疲れてるだけだし、放っておいていいよね。



少しでも違和感があればコンタクトレンズを外そう

痛 なくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

ドライアイの可能性も。眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷がでやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても、定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG!

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

当てはまればドライアイかも？

生活編

こんな人はなりやすい！

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする

疲れ目にさようなら

『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。また、涙の表面には蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも。意識してまばたきを増やしましょう。



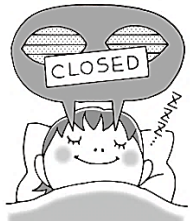
『ゆるゆる』

近くを見るとき、目の筋肉はピンと張った緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外の景色を見て休けいするといいですよ。



『すやすや』

目はみなさんが起きてからずっと動きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてくださいね。よく寝ても疲れがとれないときは、眼科へ相談しましょう。



新型コロナウイルス感染症

愛媛県は10月から

「感染対策期」から「感染警戒期」へ

警戒レベルが移行しても、感染回避行動は変わらず続けましょう。

黙食の徹底をお願いします！



食事での会話は特に感染リスクが高くなります。

自分の席で黙食！皆さんのクラスはできていますか？

昼食後、お互いにきちんとマスクをしてからおしゃべりするようにしましょう。