

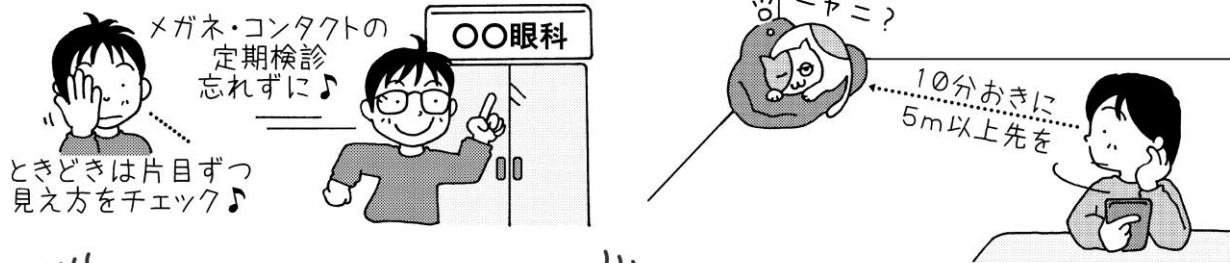
10月に入りましたがまだ暑さが残りますね。一方で長袖の制服を着ている子も増えてきたので、季節は秋なんだなあと感じます。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」などと、何をするにも快適な季節です。ただ、季節の変わり目は、体調を崩しやすいので体調管理をしっかりして、実りの多い秋にしてください。



### 10月10日 目の愛護デー

スマートフォンやタブレットなどを使うとき、ついつい寝転んで使ってしまう、画面との距離が近くなっていませんか？近い距離でさらに長時間使いすぎると、目だけでなく、からだにも様々な症状がでてきます。目がかすむ、重い、痛い、乾く、目が開けていられない、涙、まぶしい、頭痛、肩こり、腰痛など。目の疲れからきているのかもしれませんが。そんなときは目を休ませてあげてね。

- （見え方に変わりはありませんか？定期的にチェックしましょう。）
- （スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけどたまには遠くをながめて休憩を！）



## 目の愛護デー 目にやさしい生活を

- （目がズキズキ痛い、充血している目のまわりが熱っぽいときは冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。）
- （目がかわく、ショボショボする…そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！蒸したタオルで目を温めてあげましょう。）

お昼休みか放課後に保健室で視力検査ができます。希望の人はぜひ。

### 目とドライアイ

スマートフォンやパソコンを長時間見続けていると、まばたきが少なくなり、知らず知らず目に酷使してしまっています。ドライアイは目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなり、目の表面に傷が生じる病気です。

こんな症状はありませんか？（5つ以上あてはまる場合はドライアイの可能性も）

- ・目が疲れている
- ・目が痛い
- ・目が赤い
- ・目がかゆい
- ・目がごろごろする
- ・目が乾いた感じがする
- ・涙が出る
- ・めやにが出る
- ・不快感がある
- ・重たい感じがする
- ・ものがかすんで見える
- ・光を見るとまぶしい

普段から気をつけることとしては、スマートフォンやパソコンを使うときに休憩をはさみながら意識的にまばたきをする、エアコンの風に直接当たらないようにするなど。コンタクトレンズを使用している人は、涙液が少なくなっているときに防腐剤が含まれている点眼薬を用いると、角膜に障害が起こることがあります。そのため、防腐剤の含まれていない点眼薬を使うほうがよいみたいです。

### 4月に行った視力検査の受診率のお知らせ



（受診済み人数／受診勧告した人数）

1年 …	18人／41人
2年 …	7人／24人
3年 …	11人／32人

「病院へ行ってください」のプリントをもらっている人は早いめの受診をしよう。視力はそのままにしておいて良くなるものではありません。また、メガネやコンタクトレンズをもらう前には必ず眼科へ行き詳しく検査をしてもらいましょう。いきなりメガネ店へ行っても定員さんは医師ではないので、眼がどんな状態なのか診断をすることができないからです。



保健委員さん  
作成ポスター

