

和歌山市立河北中学校 保健室 2022. 9. 30

10月10日目の愛護デー♡大切な目普段からアイしてあげてね♡

目が疲れやすい生活をしていませんか？目の疲れは、視力の低下にも繋がります。みなさんの生活の中に、こんな習慣があれば、目は悲しんでいます。ぜひ、やめてあげてください。

× 寝転がってテレビを見る

斜めに見ることになり、視力低下の原因になります。姿勢をよくして、テレビは見ましょう！

× メガネが合っていない

体の成長とともに、レンズと目の位置がずれて、ものが見えにくくなります。最近見えにくいと感じる人は、眼科やめがね店で調節してもらいましょう！

× 乗り物の中でスマホをさわる

乗り物の中でスマホを見ていると、画面が揺れて、目が疲れやすくなります。スマホをさわる場所や時間について、家の人とルールを決めて使いましょう！

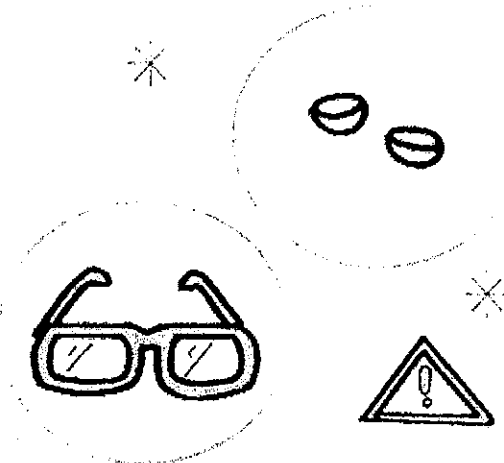
× 前髪が目にかかる

長い前髪は、目の表面を傷つけるおそれがあったり、ものもらいの原因になったりします。また、髪がちらつくことで、目も疲れやすくなります。

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本来、近視・遠視・乱視など視力矯正のための道具ですが、「優なしメガネ」やカラーコンタクトレンズなど、ファッションのために使われることも多くなりましたね。

でも、メガネもコンタクトレンズも、本来は眼科医の診察を受けたうえで、処方せんに基づいて作られる、れっきとした「医療機器」です。おしゃれやかっこよさといったことだけで安易に考え、好き勝手の使い方をすると視力が急激に落ちたり、目に痛みなどの異常や大きな障害を起こすこともあります。一時的な流行を追いかけるよりも、一生ものの自分の目を大切にしたいものです。



あなたは大丈夫?ドライアイ

ドライアイって?



パソコンやゲーム、スマホなどで目を使いすぎると、疲れはもちろん、不快感や乾いた感じがすることはありますか？

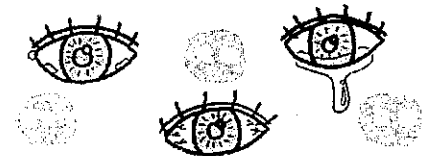
涙の量が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。



これってドライアイ?



- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 涙が出る |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ ものがかすんで見える |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 光をまぶしく感じやすい |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が赤い |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が痛い | ☐ 何となく目に不快感がある |



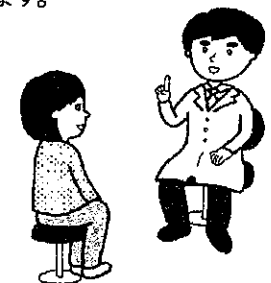
※12のチェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

ほって置くの?



ドライアイが進行すると目の表面に傷がつき、痛み、見えづらさ、開けづらさなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

「気のせい」「大したことないから」などと片づけずに、おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。とくに、コンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意!



予防方法は?



- ①目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- ②テレビ・モニター画面は
目の位置より下に置いて見る
- ③コンタクトレンズを使っている人は
定期的に眼科受診を

