

ほけんだより



豊崎中学校

保健室

令和6年10月11日(金)

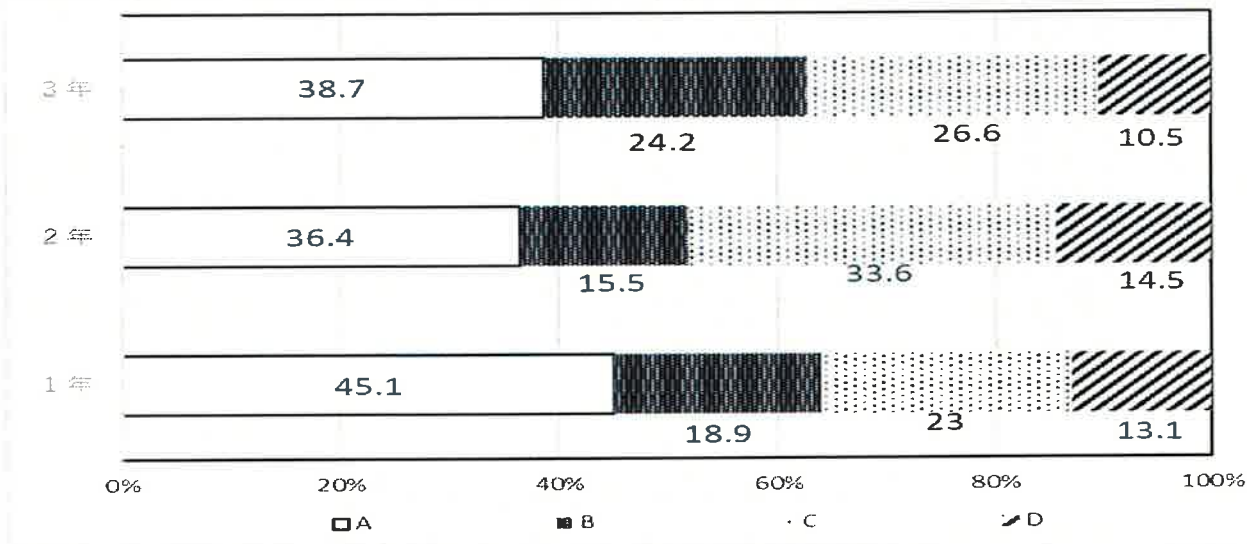
10月10日は「目の愛護デー」です。目を大切にしよう！目を健康にしよう！
という日です。目を健康にするには目を疲れさせないことが大切です。

スマホ等のメディア機器に使用について気をつけていますか。画面をじっと見ていると、無意識にまばたきをする回数が少なくなり、涙で目が潤わなくなると、「ドライアイ」になってしまったり、長い時間使っていると目の調節機能が上手くいかなくなり、「スマホ老眼」の原因になってしまいます。時間を決めて使う、休憩しながら使う等普段から目に優しい生活ができるようにしましょう。



2024
豊崎中の

視力検査の結果



今年度の視力検査の結果、豊崎中学校の生徒の裸眼視力が 1.0 未満の生徒の割合は、59.8%でした。また、豊崎中の2・3年生は、クラスの約4割がメガネやコンタクトレンズを使用していることも分かりました。視力検査の結果を受けて、眼科を受診し、受信結果を学校提出してくれた人の割合は12.2%でした。眼科受診がまだの生徒は、必ず眼科を受診して、受診結果を学校に報告してください。また、メガネやコンタクトレンズを使用している生徒も、定期的なメンテナンスが必要です。今のメガネやコンタクトレンズの度数が合っているか、定期的に眼科やメガネ屋さんで調べてほしいと思います。

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。

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



中学生にも
増えている

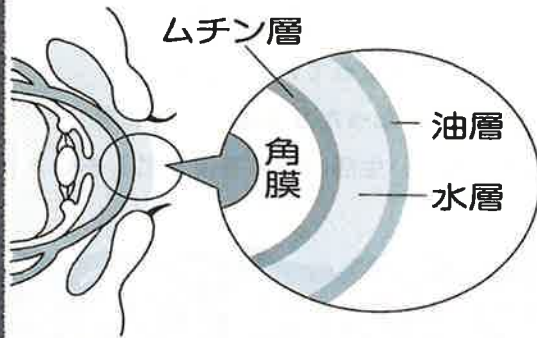
ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

デジタル眼精疲労

健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- 目が痛くなる
- 目の疲れを感じる
- 勝手に涙が出てくる
- 光が眩しく感じる
- 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

デジタル眼精疲労を予防する

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

たったの20秒でも
リフレッシュできる!

10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

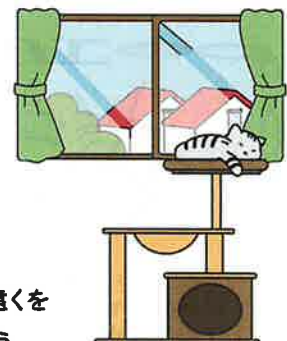
20分ごとに

20秒以上

遠くを見る



<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか？ 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。