



令和4年10月5日
No.8
渋谷区立原宿外苑中学校
保健室

さわやかな風が吹き、秋らしさを感じる季節になりました。前期は充実していましたか？秋休みを活用して、前期の復習や後期の準備ができたらいいですね！少しのお休みですが生活リズムを崩さないように気をつけて過ごして下さい。また定期健康診断の結果を配布しました。確認し、自宅で保管してください。

大事な目、あなたは大丈夫？ **ドライアイ**👁️👁️

👁️👁️ **ドライアイとは？**

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

👁️👁️ **もしかして、ドライアイ？**

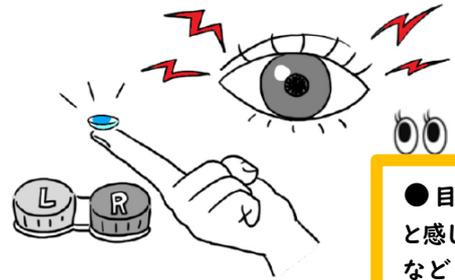
- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※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。



👁️👁️ **放っておくとどうなる？**

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続く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」「大したことはない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特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！

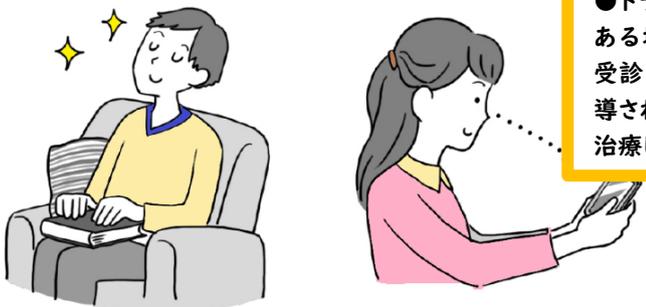


👁️👁️ **対処法は**

- 目が疲れているなと感じたらホットタオルなどで目の周りを温め、休養しましょう。
- ドライアイの症状がある場合は眼科医を受診し、点眼薬など指導された方法で正しく治療しましょう

👁️👁️ **予防方法は？**

- ●目が疲れたらひと休み。1時間ごとに10～15分休む
- ●テレビやモニター、スマホの画面は「目より下」に
- ●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





保護者様へ

色覚検査について

先天色覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合で見られます。色覚異常の種類と程度により個人差はありますが、日常生活ではまったく支障を感じていない場合もあります。

授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知っておくためにも、この検査は大切だと言われています。

先天色覚異常の場合、色の見え方が変化することはないので、一般の病気の治療のように、定期的に検査を受ける必要はありません。そのため、就学前や小学校の頃に検査をしたことがある場合は、再度の検査は不要と言われています。

学校での色覚検査はあくまでもスクリーニング検査となります。学校でのスクリーニング検査を受け、必要に応じて専門医療機関(眼科)の受診を勧めています。

学校での色覚検査を希望される場合は保健室にお問い合わせください。



7つの間違いを探そう!

★ちょっとした息抜きに間違い探しを…

