



令和3年10月6日
NO.9
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。緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ気を引き締めた生活をしていかなくてははいけませんね。2 学期には体育祭などの行事も行われる予定です。全校で実施する行事は始めてですね。クラスや色別で団結し、学校行事を目一杯楽しみましょう！

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？

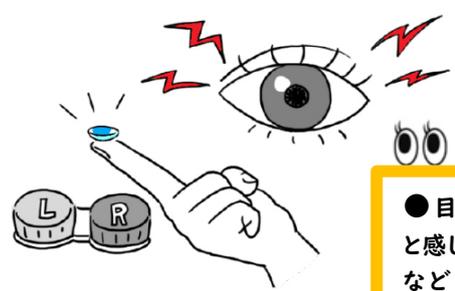
- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※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！

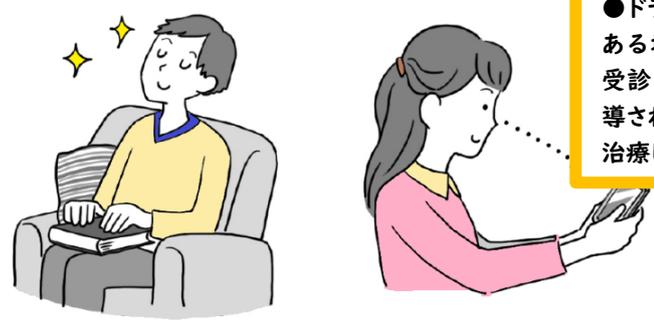


対処法は

- 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



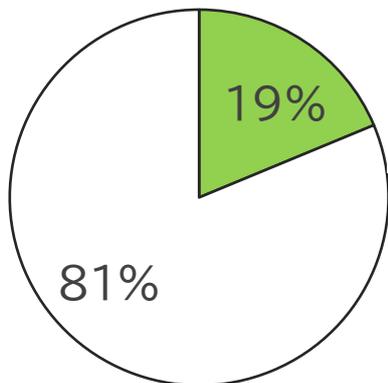
* 定期健康診断、病院受診率 *

定期健康診断の結果から病院を勧められ、受診をした人がとても少ないです。1 学期が終了し、短い秋休みに入りますが、時間を見つけ、お知らせをもらっている人は一度受診をすることをお勧めします。



視力

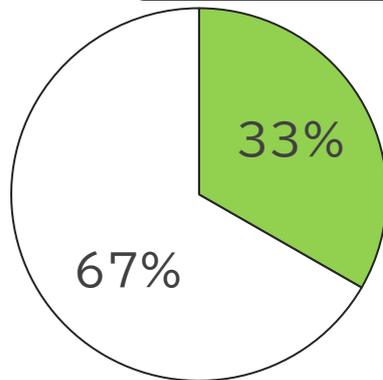
視力 A 以外の人にはお知らせを配布しています。普段の生活で視力が落ちているなど感じたら受診しましょう



■ 受診
□ 未受診

眼科

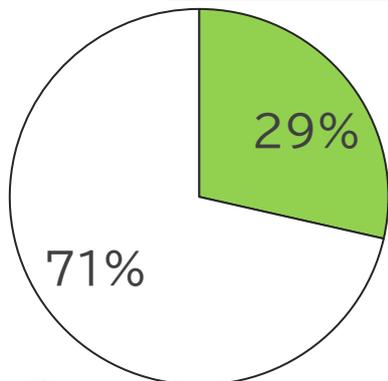
前髪が目にかかったり、汗や化粧が目に入るとものもらいなどになりやすいです。目の周りの清潔を保ちましょう



■ 受診
□ 未受診

耳鼻科

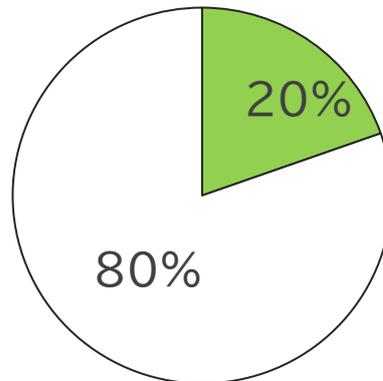
秋の花粉症にも注意して、アレルギー症状がある場合は無理をせず早めに耳鼻科医に相談しましょう



■ 受診
□ 未受診

歯科

初期の虫歯や歯石を指摘されている生徒が多かったです。お知らせをもらっている人は一度歯科医院へ行きましょう！



■ 受診
□ 未受診

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…

