



令和4年10月
岩国市立錦中学校
保健室

10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいますと信じられてきました。10月になると、神様たちが会議のために出雲（島根県あたり）に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？



10月の保健目標



10月10日は「目の愛護デー」です。愛護とは「大切にすること」のことです。顔を近づけて見たり、目を細めて見たりしていませんか？ 目の健康に良い生活について考えてみましょう。

みんなにはどう見える??

上と下、どちらの直線の方が長く見えますか？ 予想して定規で長さを測ってみましょう。

《目の錯覚》

思い違いや勘違いのことを「錯覚」といいます。なぜ錯覚がおきるのか、遠い昔から研究されています。いろいろな説や理論、研究結果がありますが、まだ決定的な証明はされていません。目はとても不思議ですね。

あなたの目、疲れているかも…

目がかすむ、目が重い、目が乾く、まぶしい、目の奥が痛い、肩こりや吐き気があるなどの症状がある人はいませんか？ 実はそれは「疲れ目のサイン」かもしれません。目が疲れる原因を知って、疲れ目を解消するケアを覚えましょう。

目が疲れる原因 その1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがちになります。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。

➡ **目との距離は 50cm を目安に。こまめな休憩も！**

目が疲れる原因 その2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。

➡ **寝る 2 時間前にはスマホやゲーム機から離れよう！**

目が疲れる原因 その3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。

➡ **8 時間は眠れるように早めに寝よう！**

疲れ目解消！4つのケア

まばたき

意識してまばたきをして、目の表面をうるおそう。

遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。

あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。

眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。

目のトラブル こんなことありませんか？



コンタクトレンズをしていたら目が充血。でも痛くないから、そのまま使っているのかな？

少しでも違和感があれば、
コンタクトレンズを外しましょう。



痛くなくても充血やかゆみ、目やになどがあれば、目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して、眼科に相談をしましょう。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意です。

➡ 目に違和感がなくても、定期的な眼科受診で目の健康チェックを！

守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている

※ケアが必要なものの場合



コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあります。症状が進んでしまうと失明の危険もあります。毎日、正しく清潔に使用することがなにより大切です。

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。でもちょっと疲れているだけだし、放っておいていいよね。



ドライアイの可能性が
あります。
眼科で相談しましょう。



涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができてやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

やってみよう！ ドライアイチェック

当てはまる人は注意！

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

なるべく目に負担がかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。勉強やスマホ・ゲームをするときは休憩をする、本やスマホが目と近づきすぎないようにする、明るい部屋で過ごす、十分な睡眠をとる、加湿器を置く、エアコンの風が目にあたらないようにするなど、自分でできるケアを行いましょう。