



令和6年9月30日
土中保健室

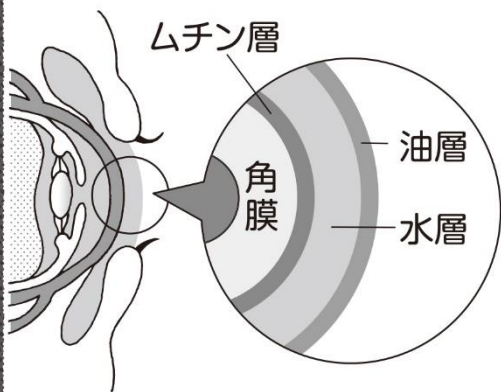
中学生にも
増えている

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。

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

目をみよ

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。

水層が減る

油層が減る



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。

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としていたりするのだそうです。そろそろ半袖から長袖に衣替えをする人もいます。秋の昼夜の寒暖差に負けないように、服装を調節して過ごしましょう。

目が疲れたときは...

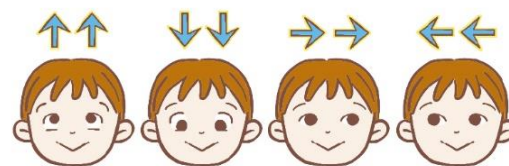


近くのものを見る時、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

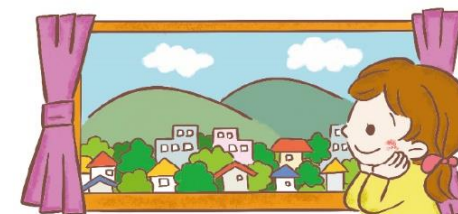
ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

まばたきをすることも大切です。

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。

20分間に20秒以上

でリラックス♪

目に優しい生活のポイント

- ・読書やゲームをしたり、テレビを観たりする時は、1時間に1回、15分くらいは休憩を挟む。
- ・部屋を明るくする。
- ・良い姿勢を保つ。教科書やタブレットの画面は、目から30cm以上離す。
- ・バランスの良い食事を摂り、目に必要な栄養をとる。
(目に良い食材⇒にんじん、ほうれん草、れんこん、豚肉、うなぎ、鮭、乳製品、卵、大豆製品、ナッツ類、ブルーベリーなどたくさんあります!)



保健室より合唱フェスティバルに向けての歌練習が始まっていますね。校舎に響き渡る皆さんの歌声を聴いて、素敵だなと思っています。11月1日の本番が楽しみです♪