



# ほけんだより 10月

10月10日は目の愛護デー

## 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、まばたきの回数が極端に減少し、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。それらによっておこる目の障害を「ドライアイ」といいます。一般的には、男性よりも女性の方が、発症率が高いと言われています。特に、コンタクトレンズを使用している場合や、パソコンやタブレット、スマホなどの電子機器の使用が多い場合、ドライアイになる傾向があります。

### 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。

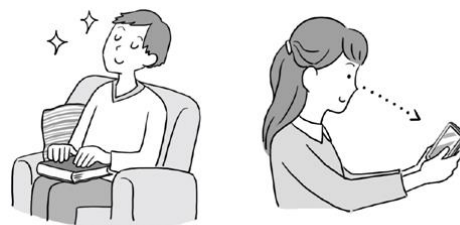


### 放っておくとどうなる？

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他、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「たいしたことない」などと片付けずに、早めの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です！

### 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。
- ・テレビやタブレット、スマホの画面は「目より下」の高さに。
- ・コンタクトレンズを使っている人は、定期的に眼科の受診を。



### 正しくマスクが装着できていないと、ドライアイになる！？

マスクの上の鼻に当たる部分がしっかりフィットしていないと、息がマスクから漏れてしまい、目の表面に吹きつけられます。これにより涙液が蒸発してしまい、ドライアイになってしまうのです。マスクをすきまのないようにしっかりと着用してドライアイを防ぎましょう

## デジタル機器、正しく使えていますか？

オンライン授業が1ヵ月続き、パソコンやタブレットを見る時間が増えたのではないのでしょうか。対面授業が始まり、使用時間が今までよりも減ると思いますが、デジタル機器の使用は生活していく上で避けられないものとなっています。デジタル機器とうまくつき合っていくためにも、使用する際の正しい使い方について、見直してみましょう。

### 1. 姿勢と画面との距離

姿勢は、イスに深く腰掛け、背筋を伸ばし、視線は画面直交する角度で近づける。

画面は目から30 cm以上離してみること。

### 2. 長時間の画面注視

30分に1回は、20秒以上、画面から目を離し、目を休める。

長時間の注視は、眼精疲労やドライアイを生じる可能性がある。

### 3. 画面の明るさの調整

部屋や教室の明るさに合わせて、画面を調節する。

### 4. 睡眠時間1時間以内のデジタル端末機器を控える

デジタル機器の画面から発せられる強い光は、睡眠障害をきたす恐れがあり、睡眠1時間以内の使用を控えることが適切。

## 知っておきたい花粉症

花粉症というと、スギやヒノキなどの春の花粉をイメージすると思いますが、スギやヒノキ以外にもほぼ1年を通して花粉は飛散しています。

夏から秋にかけて花粉の飛散シーズン迎える花粉は、キク科のブタクサやヨモギ、アサ科のカナムグラなどです。

春の花粉と比べて、秋の花粉は粒子が小さく気管に入り喘息のような症状がでる場合があります。多くの花粉が体内に入り込んでしまう前に予防をしっかりとおこない、鼻や目に不快感を感じたら早めに病院を受診しましょう。



### 保健室からのお願い

真夏の暑さが落ち着き、涼しく過ごしやすい季節になりましたが、朝晩の寒暖差が大きく風邪を引きやすい季節でもあります。その日の気温や体調に合わせて上着を持つなどこまめに調節をしてください。また、運動会や文化祭などの学校行事もあり、練習や準備で忙しくなってくると思います。少しでも体調が悪い、いつもと違うと感じたら、無理をせずしっかりと休養をとってください。学校に登校してくる際は、引き続き朝の健康観察をおこなってから登校してください。

### スクールカウンセラー山崎先生の予定

10月8日(金)、9日(土)、16日(土)、  
22日(金)、23日(土)、30日(土) 9:00~14:00

お気軽にご相談ください。