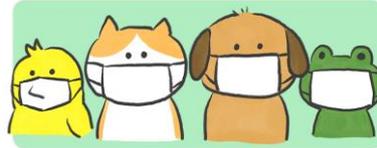


# 保健だより



令和3年10月号  
大聖寺実業高校 保健室  
教室掲示用

あっという間に10月ですね。とても過ごしやすい季節になってきました。秋は、勉強にスポーツ、読書、食欲などと様々な言葉と組み合わせられる季節です。みなさんは、どのような秋を過ごしますか？

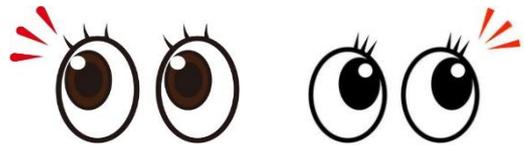
## 引き続きコロナ感染症に注意してください！



石川県のコロナ感染状況がステージ2「感染拡大注意報」に移行しました。また、金沢市に適用されていた「まん延防止等重点措置」が9月30日をもって解除されました。

しかし、感染者は毎日確認されており、新規感染者の15%は児童生徒が占めています。基本的な感染症対策①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いをはじめとした「新しい生活様式」や、毎日検温をし発熱等の症状がある場合は登校や外出を控える（同居の家族に発熱等の症状がある場合も登校を控える）等、引き続き気を緩めることなく、感染防止対策を徹底していきましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



10月10日を横から見てみましょう。10の「1」がまゆ毛に、「0」が目に見えませんか？そのため10が2つならんでいる10月10日は目の愛護デーとされています。生活をしていく中で、目を使わない日はありません。時には、パソコンやスマホから離れて、毎日頑張っている目を休憩させてください。

## 大事な目、あなたは大丈夫？ **ドライアイについて**

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、目が乾いたり、見えにくくなったりすることがあります。このような目の障害を「ドライアイ」と言います。

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」などと片付けずに、早めに眼科を受診しましょう。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5分程、目を休ませましょう。  
★パソコンやスマホの画面は「目より下」になるようにしましょう。  
★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しましょう。