

# 寺高 保健だより

朝晩涼しく過ごしやすくなりました。この時期は寒暖差が大きく、かぜやだるさなどの体調不良が増えてきます。マラソンの練習も続きますから、朝食や睡眠を十分とって、しっかり体調を整えましょう。水分補給も大事です。

## 10月は、目の健康について考えよう！

頭痛で保健室を利用する人が増えています。夜遅くまでスマホやPC、ゲーム機の画面を長時間見つめる生活をしていると、生活リズムが崩れ、脳が疲れるので、頭痛・気持ち悪い・だるい・疲れたという症状として現れます。「目の疲れは脳の疲れ」とも言われます。自分自身のSOSに気づいてください。

**カラコンも 医療機器です。**



目に異常を感じたら、すぐに眼科へ行きましょう！

### 痛い だるい... 目の疲れ、原因は？



着ける時も外す時も、必ず石けんで手を洗ってから！ コンタクトレンズは便利な反面、間違った使い方をすると目を傷つけてしまいます。使用期間を超えて使ったり、不適切なケアによって重大な害も起こっています。あなたは自分が使っているレンズやケア用品を言えますか？不安があれば、いつでも相談にのりますよ。

## 点字ブロックを知っていますか？

**間違いさがし** 2つの絵を見比べて、7つの間違いをさがそう。(答えは裏面にあります)

10月から、『白杖(はくじょう)』を使用する女性がヒロインのドラマが始まりました。視覚障害の人が移動する際に、進行方向を示してくれるのが『点字ブロック』です。ブロックの「凹凸」は足裏でも感じとることができ、「黄色」は少し視力が残っている人にも見えやすいのです。「白杖」は目の代わりのセンサーです。点字ブロックの上や周りに障害物がかからないよう気をつけて、誰もが住みよい社会にしたいものです。



## コンタクトレンズの空ケースの リサイクルにご協力ください！！

本校では、使い捨てコンタクトレンズ(1Day や2Week など)の空ケースをリサイクルする活動、『eco プロジェクト』に参加しています。各教室や保健室前廊下に回収ボックスを設置してありますので、是非生徒さんに持たせてください。今までゴミ箱行きになっていたプラスチックが資源として有効に利用されます。みんなでSDGsに貢献しましょう！ (JRC 部より)



## 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！



### 👁️👁️ 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

