



ず——っと、クリアな視界で過ごすために

# 目を守る生活 保存版



### ドライアイから目を守る！

#### Q ドライアイってなに？

A. 涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

#### Q ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



#### Q 自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

チェック1

- |                                     |                                     |                                    |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がかゆい     |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする  |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 涙が出る       | <input type="checkbox"/> めやにがでる    |

こんな症状はないか  
チェックしましょう

チェック2

10秒間  
瞬きをせずに  
いられますか？



#### 【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

#### Q 予防のためにはどうするの？

A.



スマホやゲームを長時間続けない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



じゅうぶんな睡眠をとる

### コンタクトレンズを正しく使う！

#### Q コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



#### Q 最低限のルールって？

- A. ① 決められた交換の期限を守る  
交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。
- ② 1日の装用時間を守る  
決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。
- ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ  
つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

#### Q してはいけないことって、どんなこと？

- A.  汚れた手でつける  レンズケースが汚れたまま  友だちのレンズを借りる  つけたまま寝る

10月3日(水) 14:30~学校保健委員会がありました。

今年のテーマ「姿勢をチェックしよう ~その姿勢大丈夫?~」

生徒保健委員会の発表、母親委員会、学校医さんのお話がありました。たくさんの方に参加していただきました。内容について学校保健委員会便りを配布予定です。

