

## 10月の保健目標 目の健康について考えよう

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられるようになりました。朝晩は肌寒さを感じる日も出てきましたね。季節は秋から冬へと向かっています。気温差によるかぜや体調不良をしっかり予防しましょう。

### 健康相談について

10月27日～11月4日に全校生徒対象に健康相談をします。

テーマは目の健康、生活習慣、現在の健康状態についてです。



### 東陽中 視力検査の結果(10月)

裸眼視力 A **4人**

裸眼視力 B 以下 **4人**

視力検査の結果、受診が必要な生徒に、結果のお知らせ用紙を渡します。用紙をもらった人は早めに眼科でみてもらってください。

### これ以上視力を落とさないほうがいい理由

近視が進みすぎると、緑内障、白内障、網膜剥離など、将来、目の病気になる危険性が高まるといわれています。そのため、なるべく早い段階から近視を進ませないようにすることが大切です。

東陽中では10月27日からの健康相談の中で近視の予防についても話をしていきます。

### ICT と健康的につきあおう

## 30 分使ったら 20 秒以上休けいを！

#### 目の休けいのとり方

30分に1回は20秒以上、遠くの外の景色を見て、目を休めましょう。また、睡眠の質を上げるために、寝る1時間前からは画面を見ないように心がけましょう

#### 使用時の姿勢

タブレットやスマホ、ゲーム機器、本など、目から

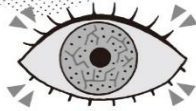
30 cm以上離すようにしましょう。



東陽中でも診断された人がいました

中学生にも  
増えている

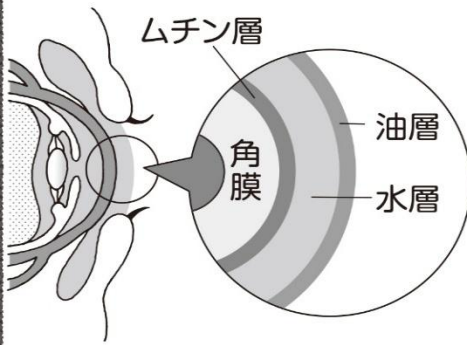
# ドライアイに要注意



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。

比べてみよう

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

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。



「目が乾く」だけじゃない

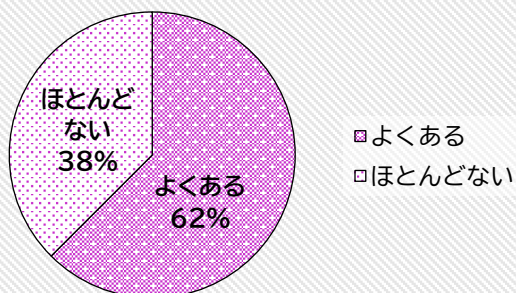
ドライアイは

- ✓ 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

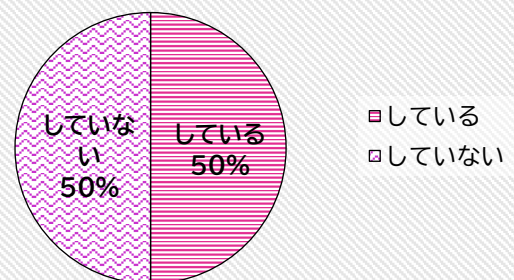
思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

## 生徒会健康担当の「目のアンケート結果」から

最近目の疲れを感じる  
ことがありますか



電子機器を長時間使用したときに目を  
休める行動をしていますか？



◎目の疲れを感じることがあると答えた人が多かったです。

◎電子機器を長時間使用した時に目を休める行動をしている人は半数だけでした。

電子機器を使ったら30分に1回は20秒以上遠くの景色を見て、目を休めるようにしましょう。