

# ほけんだより 10月

平成 30 年 10 月 10 日発行 波佐見高校保健室

暑い夏が終わりましたね。今の時期は、昼と夜の寒暖差が大きく、また日によっても暑くなったり寒くなったりします。衣服の調節が難しいですが、汗をかいた時にそのままにしておくと、汗がひいたときに一気に体が冷えて風邪をひいてしまいます。汗をかかなくなったと油断せず、体育の時は着替えやタオルを準備するようにしましょう。



10月10日

## 目の愛護デー

朝起きてから夜ねるまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。

- ①ものの大きさや形
  - ②色
  - ③明るさ
  - ④遠い近い
- などなど。



そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで、使いすぎていませんか？

**ふだんから目にやさしい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。**

みなさんは10月10日が「目の愛護デー」というのを知っていますか？

はじまりは1931年(昭和6年)、中央盲人福祉協会の提唱によって失明予防の運動としてこの日が「視力保存デー」と定められました。その後、1938年(昭和13年)に日本眼科医会の申し出によって、9月18日が「目の記念日」として改められます。

戦時中、活動は一時中断されていましたが、1947年(昭和22年)中央盲人福祉協会が再び10月10日を「目の愛護デー」と定め、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関する活動が進められています。皆様も目の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみませんか。

## どんな働きをしているのかな？

### 【まゆ毛】

片方に約650本。  
汗が目に入るのを防ぎます。

### 【まぶた】

まぶたきの回数は  
1分間に15~20回  
まぶたきで目に涙を  
ゆきわたらせます。

### 【まつ毛】

片方の数は50~100本。  
ゴミが入るのを防ぎ、  
強い光をさえぎります。

### 【涙】

1日に目薬20~30滴分  
目の表面をうるおして、  
細菌などの感染を防ぎます。  
目に栄養も届けます。







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！

## コンタクトレンズを正しく使う！

### 60 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。

### 61 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。

### 62 自分でモチエツクできる？

A. 目にいるいろいろな不快感があります。

- モチエツク1**
- 目が乾いた感じがする
  - 目が痛い
  - 目が赤い
  - 目がかゆい
  - 目が疲れる
  - 光を見るとまぶしい
  - ものがかすんで見える
  - 目が重たい感じがする
  - 目がごころごころする
  - 目に不快感がある
  - 涙が出る
  - めやにがでる

こんな症状はなにか  
チェックしましょう

**モチエツク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秒間瞬きをできませんかったら、ドライアイかもかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

### 63 予防のためにはどうするの？

- A.
- スア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
  - とくとき速くを見て目を休ませる
  - じゆうぶんな睡眠をとる

### 64 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。

### 65 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。

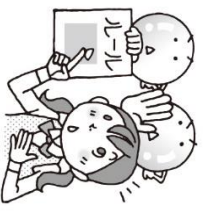
② 1日の装着時間を守る

決められた装着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、痛みやゴロコロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があってもなりません。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き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。



### 66 してはいけないことって、どんなこと？

- A.
- 汚れた手でレンズケースを借りる
  - レンズケースが汚れたまま
  - 夜たちのレンズ
  - つけたまま寝る

## 不思議

これは、あるものからあるメッセージ。誰からかな？ なんて書いてあるのかな？



こんな風に見えるよ

