

# ほけんだより 10月

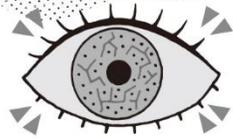
令和6年 10月  
春木中学校 保健室  
NO.6

厳しい暑さも少しおさまり、朝晩は涼しく感じる日も増えてきましたね。  
10月18日(金)には、体育大会があります。練習をする体力をつけるために、また当日に練習の成果を発揮するためにも、規則正しい生活(夜更かししない・栄養バランスのとれた食事を決まった時間に三食とるなど)を心がけることが大切です。水分、汗拭きタオルの用意も忘れずに!



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。

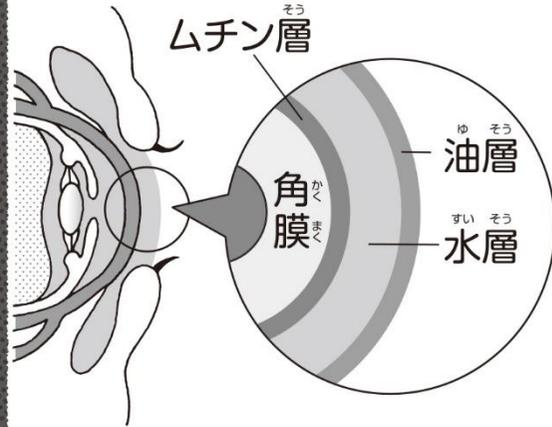
## 10月10日は目の愛護デー

目が疲れたときは



目を温める…ホットタオルなどを目にあてましょう  
目を動かす…上下左右に目を動かしましょう。  
遠くを見る…窓の外など遠くを見ましょう。

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

視力低下のサイン

これ  
やっていませんか?

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もしかしたら、視力が落ちているかもしれません。  
眼科を受診して、メガネやコンタクトレンズの使用を検討してみましょう。

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。

水層が減る 油層が減る



「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。

## コンタクトレンズが外れないのはなぜ?



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、  
目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。  
その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある  
涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく  
目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。  
最も大事なのは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、  
大切な目を守りましょう。



