

10月になり、夏から秋へと季節が移り替わりました。気温の変化で体調を崩しやすくなります。天気予報を確認し、寝具や衣服を調節することを心がけましょう！

10月10日は目の愛護デーだから…

とことん！ 目るる特集！！

ちなみに由来は
目 目 → 目 目
目 目 → 目 目
ということですよ！

コンタクトレンズの6つのルール

参考：ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社「中学生・高校生のためのコンタクトレンズガイド」

コンタクトレンズは、心臓ペースメーカーや人工関節などと同じ「高度管理医療機器」に指定されています。目の健康を守るために、ルールを守って正しく使いましょう。

1.眼科医の検査・処方を受ける

医師の処方なしで、インターネットなどで購入しない。



2.定期検査を受ける



4.適切なレンズケアを行う

眼科医の指示に従い、こすり洗いを含めた適切なレンズケアをする。



5.メガネを使用する

レンズは目にとっては異物。メガネを併用する。



3.決められた装用方法を守る

装用時間・装用期間は眼科医の指示に従う。



短時間でも寝るときはレンズをはずす。



レンズに触れる前は、せっけんで手を洗う。

6.目に異常があったらレンズをはずす

ソフトコンタクトレンズは痛みが出にくい。少しでも異常を感じたらすぐにはずす。



カラコン、簡単に使用していませんか…??

カラーコンタクトレンズも、通常のコンタクトレンズと同様に「高度管理医療機器」に指定されています。眼科医の指導なしに装用することは大変危険なことです。また、カラーコンタクトレンズには色素が入っているため、目が酸素不足になりやすいので注意が必要です。必ず眼科医の検査・処方を受けて正しく使いましょう。

ドライアイ

ドライアイは、涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりすることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気です。

症状

目の渇き、かすみ、疲れ、痛み、赤み、まぶしい、ゴロゴロする、涙が出る、目ヤニがでる など



危険因子

・ライフスタイル(長時間画面を見る)
・生活環境(低湿度、エアコン下、送風)
・コンタクトレンズ装用 など



治療

軽症なら市販の目薬でも改善できる。眼科では、目薬、涙点に栓をして涙をためる治療など。



予防

・エアコンを調整する
・加湿器を使う
・画面を見る作業やコンタクトレンズの装用を減らす など



デジタル機器使用による視力低下

参考：少年写真新聞社
高校保健ニュース2023年6月8日

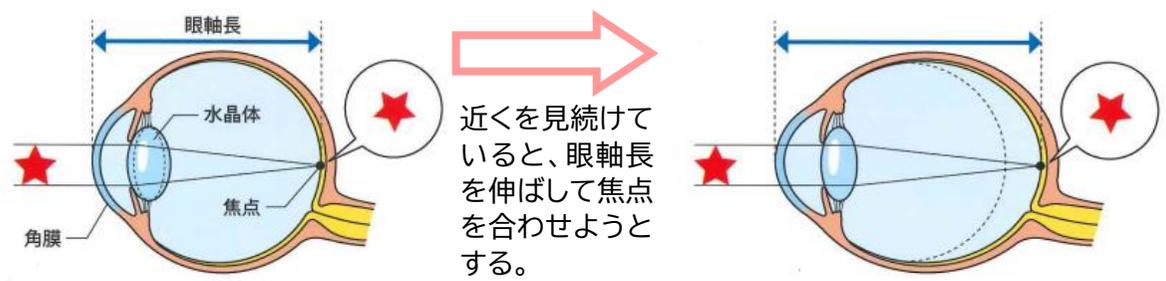


スマートフォンやタブレット、ゲーム機などのデジタル機器が普及し、ものを近くで見る作業をする時間が伸びたことで、近視の生徒が増えています。令和2年に文部科学省により行われた調査では、「高校生のうち、**裸眼視力 1.0 未満の者**は**70.8%**である」という結果が出ています。



令和5年度定期健康診断結果

ものを近くで見るとき、目には常に負担がかかっている



眼球が楕円状に変形し、遠くのものが見づらい「軸性近視」になる

デジタル機器を使うときに、目を守る3つのポイント

使うときは目から
30 cm以上離す

30分使ったら
20秒目を休ませる

遠くの景色を眺める

外で2時間以上過ごす

ゆっくりまばたきする

日光が、近視の進行を抑制することがわかってきました
※太陽を直接見ない

修学旅行前検診があります！

10月26日(木)に、2年生を対象とした修学旅行前検診があります。上半身のみ体操服を着用してください。肩にかかる髪の毛は、ゴムで結んでおいてください。修学旅行に向けて健康面で不安がある場合は、事前に「修学旅行前健康調査票」に記入して、学校医の先生に相談してください。

