



★ 10月の保健目標★

## 目を大切にしよう

令和6年10月31日

川口市立東中学校 保健室

「目が疲れたなあ…」と感じることはありますか？

特にパソコンやタブレット、スマホ等を使用しているときに目の疲れを感じる人はいるのではないのでしょうか。その状態が続くと視力低下等の影響が出てしまうので、使用時間を減らしたり姿勢を改善したりして、ちゃんと目を休ませるようにしてくださいね。

テスト前に実施している【生活記録表】でもメディアの使用について取り組んでいます。毎回目標をたてていますが、前回は『メディアの使用時間を減らして別のことに使う』という目標でした。メディアを使用しないのではなくいつもより減らすことが目的でしたが、みなさん意識して生活できましたか？

近年メディアの使用による視力低下が問題視されています。目を大切にするために、メディアの使用や生活習慣について改めて見直してみましょう。

### まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



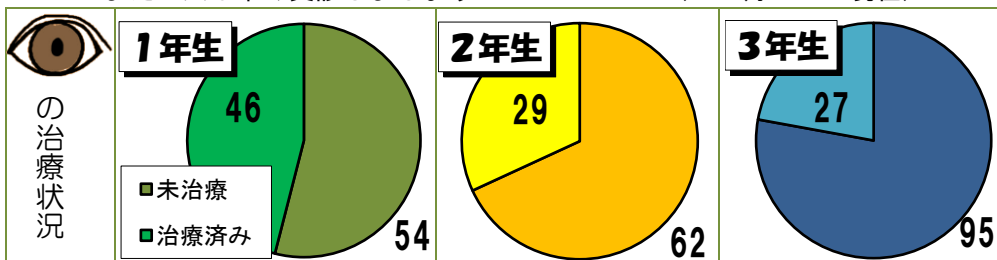
目を温める



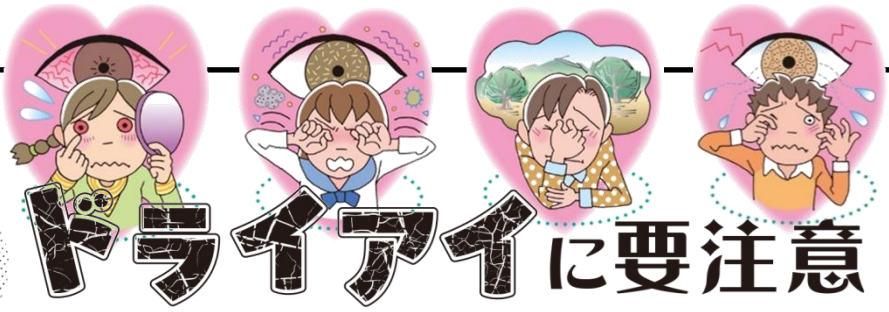
目を動かす

## 治療は終わりましたか??

4月の視力検査結果でB以下だった人は眼科で診てもらいましたか？  
まだの人は早く受診しましょう！（10月30日現在）

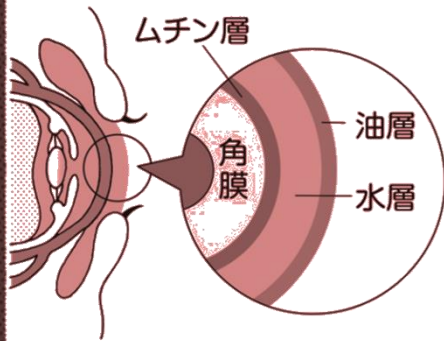


中学生にも  
増えている



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。

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

ドライアイは

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

- 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。

## 11月の予定

もうすぐ2回目の歯科健診があります！

11月	5日	3年12456組
	6日	7組・1年・2年1~2組
	12日	2年3~5組・3年3組