

ほけんだより

10月1日 伊丹市立西中学校

● 10月10日は目の愛護デー ●

10. 10 を横にすると、人の顔の目と眉に見えるため、10 月 10 日を目の愛護デーとし、現在では厚生労働省が主催となって毎年目の健康に関わる活動が進められています。

みなさんも、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。

● ドライアイを知っていますか ●

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いいます。つまり、目が乾燥しやすくなります。

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。

こんな症状はないか
チェックしましょう

チエツク

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目が痛い | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目が疲れる | ☐ 目が赤い | ☐ 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 | ☐ 目がごろごろする |
| ☐ 目に不快感がある | ☐ 涙が出る | ☐ めやにがでる |

71772

10秒間
瞬きをせず
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秒間瞬きをがまんできなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

**ドライアイを
ふせぐには**

- 蒸しタオルなどで
目を温める

- まばたきを意識して
多くする

1時間ごとに10～15分休もう

- ## ●環境を整える

- ・画面は目より下にする
- ・エアコンの風が目 directly あたらないようにする
- ・室内の空気が乾燥しないようにする

他にも、スマホやゲームを長時間続けられないことや、ときどき遠くを見て目を休ませること、十分な睡眠をとることもドライアイの予防につながります。

2枚の写真を比べて
7つのまちがいをさがそう!!

目 「いつでも、どこでも」は
飛費担がかかります



イラスト：タカハシダイスケ

目「いつでも、どこでも」は
に負担がかかります



これは、在り方の二つ（左の部分）の影／壁に於て2番目の女の子のバグ／
地上音の男の子の入又亦（特右方）／在り方の子入又亦／手前の男の子のバグ

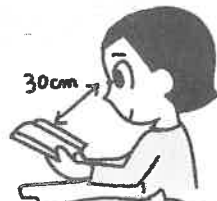
● 目にやさしい生活を送りましょう ●



前髪は切るか、ピンでとめる



ゴミが入ったときは、
水を入れた洗面器の
中でまばたきをする



ほん
本やノートから
の
目を30cm以上
はなす



テレビやゲームは
時間^{じかん}を決^きめ、それ
以上^{いじょう}はやめる

伊丹西中学校のみなさん

お久しぶりです！

先月3日から22日まで、養護教諭(保健室の先生)になるため、養護実習をさせていただいておりました、藍野大学医療保健学部看護学科の垣内麻実です。

実習中は、怪我や病気で保健室に訪れた時だけではなく、校内で会うたびに、気持ちのいいあいさつをしてくださったり、お話をしてくださり、とても楽しく実習をさせていただきました。

一度しかない中学校生活を、仲間と共に
楽しみ、頑張ってください。本当にあり
がとうございました。