

10月



保健だより



R7.10.1
太田一高附属中
保健室

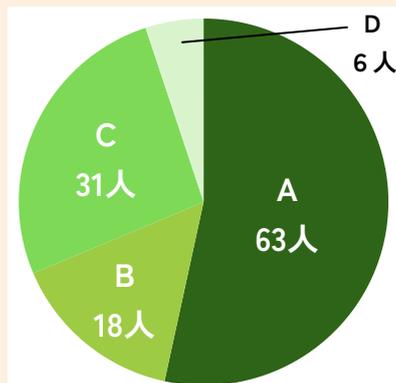
10月に入り、朝夕の空気がぐっとひんやりしてきました。秋といえば、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋…。みなさんはどんな秋を楽しんでいますか？さて、10月10日は「目の愛護デー」です。10という数字を横にすると、眉毛と目に見えることから目の健康を守る日として制定されています。今月は目の健康について一緒に考えてみましょう。



太田一高附属中生の視力検査の結果は？

5月に行った視力検査の結果は右のグラフのとおりです。左右で視力が異なる場合には、値の低い方の結果をカウントしています。

本校は視力1.0未満の人が全体の46.6%でした。県の平均は61.9%、全国の平均は60.6%ですので、周り比べると視力1.0未満の人が少ない傾向にあります。引き続き視力低下を予防し、視力低下のある人は定期的に眼科で診察を受けましょう。



A: 1.0以上 B: 0.7以上1.0未満 C: 0.3以上0.7未満 D: 0.3未満



秋は空気が乾燥しやすく、目を使いすぎると「ドライアイ」になりやすいです。

- ・ときどき目を休める
- ・意識してまばたきをする
- ・部屋を加湿する

などの対策をとると、目の乾きやゴロゴロ感を防ぐことができます。

私たちは毎日、授業や読書、友達との会話、スマホやゲームなど、たくさんの場面で「目」を使っています。目があるからこそ、景色を楽しんだり、大切な人の顔を見たりできるのです。未来の自分のために、今から目を大切にしていきましょう。

中学生にも
増えている

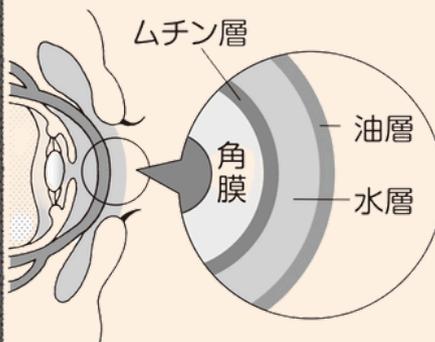


ドライアイに要注意

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。

比べてみよう

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

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。