

急な暑さ・寒さに注意!

ようやく暑さが落ち着き、涼しさが感じられる毎日です。標準服も移行期間になり、半そでから長袖のワイシャツを着る人が増えました。

秋から冬へ、これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩は随分ひんやりと感じる日が出てきます。また、一方で少ないとはいえ、昨日のように急に気温が上がる日もまだあります。こまめに天気予報をチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良を予防するようにしましょう。



眼科受診のお知らせ
(視力検査・治療)を
もらった皆さん
受診は済みましたか?

目のはたらき

結膜

白目の表面と、まぶたの裏側をおおっている膜。目を守っています

角膜

茶目の全体をおおっている膜。光を曲げてピントをあわせます

瞳孔

いわゆる瞳。虹彩のまん中のあな。大きくなったり小さくなったりして、目に入る光の量を調整します

虹彩

のびたり、ちぢんだりして、瞳孔の大きさを調整します

網膜

水晶体を通ってきた光は、ここで像を結びます

視神経

網膜の情報を、脳に送る神経です

水晶体

うすくなったり、ふあつくなったりして、光の屈折を調整し、網膜にピントをあわせます

まゆげマン

頭からの汗からガード!

まぶたマン

外傷や乾燥などからガード!

まつげマン

ほこりやゴミ、涙の蒸発などからガード!

なみだマン

目に栄養を送って、乾燥からもガード!

まばたきマン

なみだを全体に行き渡らせて目をガード!

アイレンジャー参上! 大切な目を守るんジャー!

き り と り

ひとこと (保健室へのご質問・ご意見がありましたらお寄せください)

年 組

(保健だより掲載時の名前の公表について 可・不可)



ず——っと、クリアな視界で過ごすために 目を守る生活 保存版



ドライアイから目を守る /

ドライアイってなに？

A. 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言います。

ドライアイになるとどうなるの？

A. 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。



自分でもチェックできる？

A. 目にいろいろな不快感があります。

こんな症状はないか
チェックしましょう

チェック1

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 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 |

チェック2

10秒間
瞬きをせずに
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。

予防のためにはどうするの？



スマホやゲームを
長時間続けない



まばたきの回数を
意識して増やす



ときどき遠くを見て
目を休ませる



じゅうぶんな
睡眠をとる

コンタクトレンズを正しく使う /

コンタクトレンズは危険なの？

A. コンタクトレンズを使って目のトラブルをおこすのは、使ううちに簡単に慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。



最低限のルールって？

A. ①決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに。

②1日の装用時間を守る

決められた装用時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

③異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることもあります。異常がなくても定期検診はきちんと受けましょう。

してはいけないことって、どんなこと？

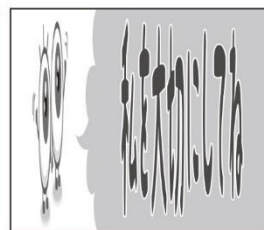
- A. ☒汚れた手でつける ☒レンズケースが汚れたまま ☒友だちのレンズを借りる ☒つけたまま寝る



これは、あるものからのあるメッセージ。
誰からかな？ なんて書いてあるのかな？



こんな風に見ると
わかるよ



意外と知らない「目薬」のコト

●なぜ貸し借りはダメなの？

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも…。

また、症状は同じでも、体質に合わないことも。貸し借りは絶対にダメです。



●点眼後は目をパチパチさせる？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをする目薬が喉の方へ流れてしまいます。正解は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとすることです。



10月17~23日

薬と健康
の週間



内服薬

薬は
正しく飲もう

①決められたタイミングで



食前か…

②水かぬるま湯で



③量の増減はNG!



内服薬
1回
2錠

④人にあげるのはNG!

