

えがお

深谷市立深谷中学校 保健室 H28.10.07 NO.8 10月号



10月の保健目標
目を大切に
しよう

文化発表会、体育祭、新人戦も終わり、いつの間にか10月になってしまいました。まだまだ気温が高い日もありますが、風は涼しくなり秋を感じますね。体調は崩していませんか？来週からは中間テスト、月末には音楽会が控えています。疲れが溜まってくる時期なので、万全の体調で行事に参加するためにも、**規則正しい生活**や**手洗い・うがい**をしっかりと行いましょう。



Q & A

コンタクトレンズを使い始める前にすることは？

①
コンタクトを
買いに行く

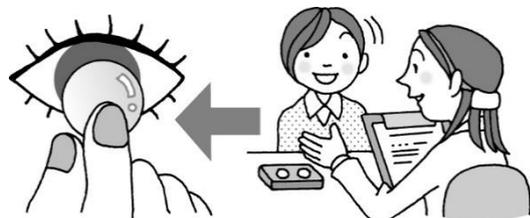
②
眼科に行く



② コンタクトレンズを使う前は必ず眼科へ！

コンタクトレンズは目に直接入れるものなので、目への影響がとても大きいのです。

必ず眼科で自分に合ったレンズを調べてもらい、正しい使い方を教えてもらいましょう。



★ いつも持ち歩こう

「目が痛い」「目が赤い」…そんな時はガマンしてコンタクトレンズをつけてはいけません。

すぐに外して対処ができるように、ケア用品・レンズケース・メガネはセットで持ち歩きましょう。



★ 使用ルールは守ろう

コンタクトレンズで目のトラブルを起こし、眼科に行く人のほとんどは使い方が原因です。

「まだキレイだから」と使用期間を過ぎても使ってみたり、つけたまま寝たりするのは絶対にいけません。



部活や体育祭の練習でけがをした人へ連絡です！

部活中や授業中のけがで病院や接骨院へ行った人は、「日本スポーツ振興センター」の対象になります。手続きをすることで、後日返金されます。

手続きに必要な書類を渡しますので、保健室まで来てください。



保健委員会だより 10月

ここから

目

疲れていませんか?

こんな症状はありますか??

- かすむ
- ぼやける
- しょぼしょぼする
- 目が重い
- 充血する

軽症

疲れ目



重症

眼精疲労

その症状は休憩をとると回復しますか?

ある。

いいえ。

はい。

眼精疲労

休憩しても回復しなかったり、回復してもすぐ繰り返すときは「眼精疲労」です。

あなたの目は元気!!
今のままの生活を続けましょう。

疲れ目

そんな症状が休憩で回復するときは「疲れ目」です。

眼精疲労だった人はこの質問へ



こんな症状はありますか?

- 肩や首の痛み
- 頭痛
- 不眠
- イライラ
- 不安感
- 気分の落ち込み
- あまり食べられない



大丈夫か...

思い当たる事があれば、重症の眼精疲労です。

眼精疲労。かもと思ったら...

眼科で
見てもらいましょう

○メガネ、コンタクト合っていますか?

○「ドライアイ」と目の病気はありませんか?

① ドライアイ

まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。

眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。



スマホ、使いすぎではありませんか?

- 長時間の使用をやめましょう。
- 使いすぎたら、目を休ませましょう。
- 目が疲れたら、ホットタオルで温めて血行をよくしましょう。

- スマホを使っている時には、まばたきが通常の1/3になります。
- 意識してまばたきしましょう。