



保健だより



10月号

10月の予定

25日(火) スクールカウンセラー来校

平成28年10月3日

百合丘高等学校 保健室

気温も涼しくなってきた、すっかり秋らしくなりましたね。百合丘高校の近くでもキンモクセイの香りがして私はとても癒されています。風音祭が終わり、勉強などで忙しくなりますね！季節の変わり目ということもあり、体調を崩しやすくなります。疲れているなど感じたら、無理せずしっかり休みましょう。一日の気温差に対応できるように羽織れるものを持ち歩いたり、手洗い・うがいをして体調管理に気をつけてくださいね。

10月10日は 目の愛護デー



あなたの目、
疲れて
いませんか？

★目の疲労度チェック

こんな症状はありませんか？

- 目がかすむ
- 視界がぼやける
- 目がしょぼしょぼする
- 目が重い
- 目が充血する



ない

あなたの目は元気！



そのままの生活を続けよう！

ある

その症状は休憩をとると
回復しますか？

はい

疲れ目

休憩で症状が回復するものは疲れ目です。休憩をとらないと眼精疲労に発展することもあるので、しっかりと目を休めましょう。

いいえ

眼精疲労

休憩しても症状が回復しなかったり、一時的に回復してもすぐ症状がぶり返すものは眼精疲労です。目以外の身体の部位にも症状が出ることもあります。

こんな症状があると重症の眼精疲労！

- 首や肩の痛み・頭痛・不眠・食欲不振
- イライラ・不安感・気分の落ち込み



軽

重症度

重

眼精疲労 かも…と思ったら

眼科でみてもらおう



- めがねやコンタクトレンズは合っているか
- ドライアイなど、目の病気はないか

スマホを使いすぎてない？



○長時間の使用をやめよう

30分使用したら、遠くを見たり目をつぶって休憩しよう。

○意識してまばたきしよう

スマホを使うときは、まばたきの回数が通常の3分の1になることも！！まばたきをギュッと固く閉じて、その後パッと大きく開くことで、目のまわりの筋肉がほぐれ、血流が良くなります。また、涙が出て目が潤います。

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数以上に、ドライアイの症状があるそうです。



○タオルを使って目の疲れをとろう

＜温タオル＞

目がしょぼしょぼ・ゴロゴロしたり（ドライアイ）、頭痛・肩こりがあるときには目のまわりを温めるとよいです。水にぬらしたタオルを電子レンジで温めて使いましょう。



＜冷タオル＞

目の急な痛み、炎症、充血のときには目のまわりを冷やすとよいです。水にぬらしたタオルを冷やして使いましょう。