



## 10月10日は「目の愛護デー」目につわる話

①コンタクトレンズをしていたら目が充血。でも痛くないから、そのまま使っただけかな？

### 少しでも違和感があればコンタクトレンズを外そう

痛くなくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

目に違和感がなくても、定期的な眼科受診で目の健康チェックを

### こんな使い方は絶対 NG!

コンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日正しく清潔に使用するのが何より大切です。

### 守れていますか？コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
  - 決められた交換時期を守っている
  - 寝るときはコンタクトレンズを外している
  - 正しくコンタクトレンズケアをしている
- ※ケアが必要なものの場合



## 目のトラブル相談室



②最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。でもちょっと疲れてるだけだし、放っておいてもいいよね。

### ドライアイの可能性も。眼科へ相談を

涙には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

### やってみよう！ドライアイチェック

症状編※当てはまればドライアイかも？

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 目が乾く     | 生活編※こんな人はなりやすい                            |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする |   |
| <input type="checkbox"/> 目が開けにくい  |   |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる    |   |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く     | <input type="checkbox"/> コンタクトレンズをつけている   |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> スマホやパソコンを使う時間が長い |
| <input type="checkbox"/> 目が開けにくい  | <input type="checkbox"/> 空気の乾燥した部屋にいる     |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる    |   |

### できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休憩をしながら
- 本やスマホが目に近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 加湿器を置く  十分な睡眠をとる
- エアコンの風が目にあたらないようにする



## 10代でも老眼!?

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか？

ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛など全身の不調につながることも。



### スマホやゲームをする時は

- 画面と目を近づけすぎない
- とくどき休憩をする
- 疲れたら目の周りを温める

## 保健室から

「『秋の夜長』っていつから？」



体育祭は楽しく過ごせましたか？あれだけ暑かった毎日でしたが、最近では朝夕が過ごしやすくなりました。「秋の夜長」と言われますが、一般的には昼と夜の時間が同じになる秋分の日(9月23日頃)から冬の始まりとされる立冬(11月7日頃)までの期間を指すことが多いようです。日照時間が短くなってこの時期は、体内のセロトニンが不足して心身の不調の原因にもなります。セロトニンを増やすためにリズム運動もいいそうです。「スポーツの秋」に実践するのもいいですね。

## 10月8日は「〇〇と関節の日」

### ヒント

強い〇〇に必要なのは…

- カルシウム  ビタミンD  太陽の光  運動

『〇〇』には何が入るかな？

答えは『ほね』です

みなさんの体は、約200個の骨に支えられています。丈夫な骨を作るためには、カルシウムが欠かせません。牛乳やチーズなどの乳製品を進んで摂りましょう。ただ、カルシウムをしっかり体に吸収するには、ビタミンDという栄養素も必要です。ビタミンDは魚やキノコなどの食べ物から摂れますが、太陽の光を浴びることで体の中でもつくることができます。天気の良い日に外で体を動かせば、より強い骨が育ってくれますよ。

