

ほけんだより 10月号



県立篠山鳳鳴高等学校
保健室
令和8年10月2日発行

10月10日は『目の愛護デー』

チェックしよう

視力低下のサイン

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片目を閉じて見る



日常生活にプラス アイケア

① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてもいい。

ホットタオルやホットアイマスクの他、温かい手のひらで目を包むのも◎



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。



コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか？

原因は、目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくい時は、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って大切な目を守りましょう。



豆知識 メガネ今昔

メガネが日本に伝わったのは、フランシスコ・ザビエルが持ち込んだのが最初だったと言われています。この時代のメガネは「つる」がなく、手で持つタイプでした。その後、ひもで耳にかけるタイプが発明されますが、西洋の人に比べると鼻が低い日本人は、まつ毛がレンズに触れてしまいます。そこで「鼻あて」が発明されたのだとか。今も残っているので、メガネを持っている人に見せてもらってください。

メガネの選び方

今は、昔よりもメガネの選択肢がたくさんあります。着用感はフレームの種類で大きく変わりますし、ずっと使うのか、授業中のみかけるのかで、度数の調整の仕方も変わってきます。眼科の先生やメガネ屋さんの店員さんに相談して、自分にぴったりのものを選びましょう。



保健室から

「秋の夜長」

空気が澄んで月が美しい秋には、昔から月見の文化が親しまれてきました。月を見ても目が疲れないのは、月の光が月そのものの光ではなく太陽光を反射したもので、色合いもほんのりと優しいため。しかし、スマホの画面の光は至近距離で目に直接届くため、刺激が強く目を疲れさせます。秋の夜、ほっと一息つきたい時はスマホをオフにして月を眺めてみませんか？



スマホ老眼に注意！

スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることをいいます。



このような症状が出たら、1時間に1回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。