

令和6年10月 愛媛県立宇和高等学校三瓶分校 保健室

朝晩が涼しくなり、山が色づいてきました。校庭のみかんも少しずつ大きくなっています。

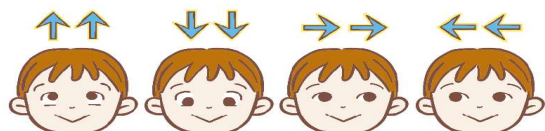
この時期は寒暖差があるため、風邪を引きやすくなります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザはまだ流行していませんが、衣服の調節をしてあらゆる感染症を予防しましょう。



令和4年度の学校保健要覧で、視力B以下（矯正視力を含む）の高校生男子の県平均は69,3%、女子は75,7%でした。本校の男女合わせた平均は85,7%でした。全国的に見ても、視力は年々下がる傾向にあります。更なる視力低下やドライアイ、肩こり、頭痛などの予防のためにも、日頃からアウトメディアを意識して、目に優しい生活を心掛けましょう。

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

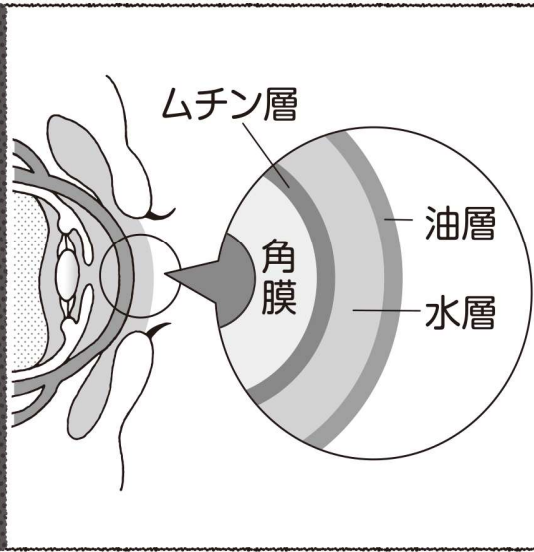
窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康的な目
ドライアイの目
比べてみよう



目を守るための涙の層が形成されている。

- ムチン層**
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める
- 油層**
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
- 水層**
潤いで目を乾燥や感染から守る



三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

- ドライアイは「目が乾く」だけじゃない**
- ✓ 目が痛くなる
 - ✓ 目の疲れを感じる
 - ✓ 勝手に涙が出てくる
 - ✓ 光が眩しく感じる
 - ✓ 頭痛や肩こりがある
- 思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。



<お知らせ>
4月の健康診断の結果、B以下の人や歯科の受診が必要な人には専門医を受診するよう進めています。眼科や歯科の受診は、QOL（生活の質）を向上させることにもつながるので、早めに受診しましょう。また「受診報告書」を担任の先生へ提出してください。