

# 保健だより



令和4年10月6日  
富岡東高等学校定時制

秋らしい涼しい気候になってきましたね。朝と夜は少し冷えるので、気温の違いから体調を崩してしまう人もいるかもしれません。学校には羽織れるものを持ってきて暑さを調節してくださいね。



## 10月10日は目の愛護デーです👁️

みなさん日頃から目を大切にしていますか？今月は目についてのお話です。  
自分の普段の生活を振り返りながら、読んでみてくださいね。

## ～ ドライアイを防ごう！！ ～

### ◎ ドライアイって??

ドライアイとは、涙の量が足りなくなったり、涙が目のさまざまな部分に行きわたらなくなったりする病気です。涙は目の表面をおおっていますが、パソコンやスマートフォンに集中してしまうことでまばたきの回数が減ったり、コンタクトレンズやエアコンを使用することで涙が蒸発しやすくなったりして、目が乾き、目の表面の細胞が傷つきやすくなることです。

### ◎ 涙の役割

涙は目の表面をおおって目を守る働きをしています。ドライアイの原因はさまざまで、パソコンやスマートフォン、コンタクトレンズ、エアコンなどを使用することで涙が乾きやすくなりますが、涙が乾くことにより目の表面の細胞が傷つきます。私たちは無意識のうちにまばたきをしています、涙の分泌を進める刺激になり、目の表面に行きわたらせる働きをしています。

- ・目の乾燥を防ぐ
- ・目の表面を洗い流す
- ・目の表面のばい菌をやっつける
- ・目に栄養を届ける
- ・目の表面をなめらかにする

### ◎ ドライアイの主な症状！！👁️👁️

#### ◇ 目が乾いた感じがする

まばたきの回数が減って、涙の量が減っている可能性があります。目は乾燥すると表面に傷がつきやすくなります。

#### ◇ 目がゴロゴロする

涙の量が減ることで、ゴロゴロする感じがします。

#### ◇ 目が疲れる

目が乾くと、ピントを合わせるための目の筋肉に負担がかかり、目が疲れやすくなります。

#### ◇ ものがぼやけて見える

涙の量が不安定になり、粘膜に不具合がおきるため、ものがぼやけて見えます。



### ◎ ドライアイを防ぐには??

- パソコンを使うときは、画面を目線よりも下にする。
- パソコンやスマートフォン、ゲームなどを使用するときは休憩をとり、積極的にまばたきをする。
- コンタクトレンズは、使う時間を守る。
- エアコンの風が目に直接あたらないようにする。

