

かがやき

若草中学校ほけんだより No.7

令和4年10月3日発行 文責 谷島

10月保健目標：目を大切にしよう

気温が低くなりようやく秋を感じられる季節になってきました。朝晩は冷えますが、日中は暖かくなることも。上手に衣服を調整し、体温管理を行いましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。10、10を横にすると、人の顔の目と眉に似ていることから由来しています。この機会に目の健康を振り返ってみましょう。

VDT 症候群（IT 眼症）知っていますか？

VDT 症候群とは、パソコンなどのディスプレイ（VDT：ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル）を使った長時間の作業により、目や身体や心に影響のする病気で、別名 “IT 眼症（がんしょう）” とも呼ばれています。

どんな症状がでるのだろう？

<目の症状>

- 目が疲れる
- 目の痛み
- 目が乾く
- 目がかすむ
- 物がぼやけて見える
- 視力が落ちる

<目以外の症状>

- 肩がこる
- 首から肩、腕が痛む
- だるい
- めまい
- 吐きけ
- イライラ



チェック！

■長時間のゲームは禁物！

時間を決めて、休憩をとりながら行いましょう。

■外で元気に遊びましょう

外で遊ぶことで、身体の緊張をほぐし、目の症状をやわらげることができます。

■食事はかたよらないように

好き嫌いをなくして、栄養バランスのとれた食事を心掛けることも大切です。

普段から気をつけましょう！

- 適度な休憩
1時間ごとに10～15分は休憩をとりましょう。
- 体操
ときどき適度に身体を動かし、緊張をほぐしましょう。
- メガネ
メガネ、コンタクトレンズは度の合ったものを使いましょう。
- 早期受診
異常を感じたら、早目に眼科医に診てもらいましょう。

メテアを使用する際の姿勢を再確認してみましょう

視線がやや下向きになる角度で使用できていますか？

画面（ディスプレイ）と目は40cm以上離れていますか？

足の裏側全体が床についていますか？



部屋の電気をつけ、明暗のコントラストがないよう、まぶしくないようにしていますか？

椅子に深く座り、背筋をのばしていますか？

パソコンなどディスプレイを長時間見続けることで、目、身体、心に支障をきたす場合があります。

目をいたわりながら上手にお付き合いしましょう。

／ こんなことありませんか？ ／

目のトラブル相談室

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
使っていていいかな？

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、
放っておいていいよね。



少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

痛 なくとも充血やかゆみ、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。



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、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷がでやすくなります。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。

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
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 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



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？

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

生活編

こんな人はなりやすい！

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

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けいしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする

色覚検査を実施します！

色覚異常は、男子の約5%、女子の約0.2%の割合で見られるとされています。色が全くわからないのではなく、見分けにくい程度の人もあります。日常生活ではほとんど不自由がなく、自覚がない場合もあります。

現在では進路に関する制限はほとんどありませんが、一部の学校（航空や船舶等）や職業（消防・鉄道等）では色覚の条件が残っています。自分の色の見え方の特性を、予め知っておくことが重要です。

養護教諭による色覚検査を希望される場合は、マチコミにて配信するフォームにて申込をお願いいたします。（10月13日配信予定）

