

ほけんだより 10月

平成 20 年 10 月 3 日
精華西中学校保健室



朝晩の冷え込みがずいぶん厳しくなりました。季節はすっかり秋ですね。気温の変化が大きいので、体調をくずしていませんか？風邪症状で欠席する人が増えています。体調管理に気をつけましょう。

今年度も折り返し地点をすぎ、文化発表会の取り組みも本格的に始まります。

実りの秋。皆さんのがんばりが実を結び、それぞれのすばらしい発表ができるといいですね。

10 月 10 日は眼の愛護デー

「ドライアイ」あなたは大丈夫？

パソコンやテレビゲーム、携帯電話のメールなどで眼を使いすぎると、疲れはもちろん、眼が乾いた感じがすることはありませんか？涙の量が不足したり、質が変化したりすることで、眼の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。

☆右の項目のうち、長く続く症状が5つ以上あれば、注意が必要です。一度、眼科で診てもらいましょう。

☆予防法は・・・？

- ①眼が疲れたらひと休み。
- ②テレビ・モニター画面は眼より下の位置に。
- ③コンタクトレンズを使っている人（ドライアイになりやすい）は定期的に眼科受診を。

コンタクトレンズは、医療機器。眼科専門医で処方を受け、安全なものを選んで、正しく使いましょう。

- 目がつかれやすい
- 目がいたい
- 目やにが多く出る
- 何もしていないのに涙が出る
- 目がゴロゴロする
- 目がかすむ
- 目が乾いた感じがする
- 何となく目がかゆい
- 重たい感じがする
- 光がまぶしく感じる
- 何となく目に不快感がある
- なぜか目が赤い

