

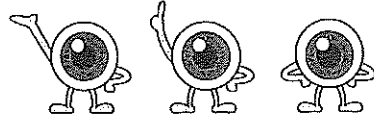
ほけんだより





令和4年5月23日
京丹後市立網野南小学校
保健室 No.6

あす がん かけんしん
明日、眼科検診があります。

め びょうきがないか、しらべます。



日 時	5月24日(火) 午後2時20分から
場 所	保健室
お世話になる先生	弥栄病院 高原先生
受ける学年	全学年
受ける順番	1年 → 2年 → 3年 → 4年 → 5年 → 6年 ★全学年、名簿順で受けます。
検査の受け方	<p>① 保健室に入ったら、足型の上で待ちます。</p> <p>② 自分の番が来たら、お医者さんの前に進みます。</p> <p>③ お医者さんに言われるとおりに、目を動かします。</p> 
検査の注意	<p>① 前髪が長い人は、目にかからないように、ピンでとめたり、くくったりしましょう。</p>  <p>② 検診中は、保健室や保健室前ろうかでは、静かにしましょう。</p>



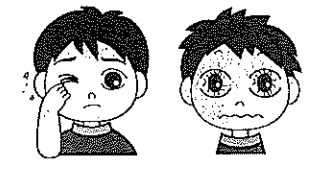
やってみよう! 目の実験!

10秒間、目を開けたまま、がまんでできますか?



がまんができなかった人は、「ドライアイ」の可能性が
ドライアイとは、目が乾いて、目の表面を守る力が弱くなる病気です。

目が痛い・目が赤い・目やにが出る
目がゴロゴロする・ぼやけて見える
弱い光でも、とてもまぶしく感じる



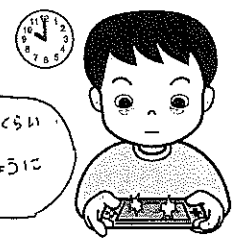
などの症状が出ます。

ドライアイの原因は、こんな行動です! 心当たりがある人は、見直そう!

○ゲームや動画の画面を、1時間以上続けて見る。

集中して画面を見ているときは、まばたきの回数が減るので、目が乾きます。

ふだん... 3分に1かいくらい
がめんにしゅうちゅう... 10~12分に1かいくらい



○早ねをせずに、夜おそくまで起きている。

人間の体にとって、暗い夜は本来、目をして休ませる時間です。
夜は、目の表面の水分も減るので、昼よりも目が乾きます。

他にも、エアコンの風やたばこの煙など、乾いた空気や汚れた空気が直接目に当たると、ドライアイの原因になると言われています。

