

保健だより10月号



2016年10月20日発行
松山聖陵高等学校 保健課



秋の空には秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上から2kmあたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は5～13kmの上空に浮かびます。

「秋の空が高い」と感じるのにはこんな理由があったのですね。

空は高く青く気持ちのいい季節、スポーツや読書を楽しむのにピッタリですね。

一生、目を大切にするための7つの約束



1 スマホを使いすぎない

目の筋肉の長時間の緊張がNG
まばたきの回数の減少もNG



2 栄養をきちんととる

特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、たんぱく質など



3 運動をする

4 睡眠をたっぷりとる



5 紫外線をブロックする

目の病気の原因になる紫外線はぼうしやサングラスでブロック

6 たばこはすわない

喫煙は目の病気のリスクを高める

7 眼科で定期健診

メガネやコンタクトレンズの度数を確認

知ってる? カラコンも医療機器

○か×で答えましょう

◆度がないカラコンを使うときは眼科に行かなくていい

◆視力補正用のコンタクトレンズの経験がある人は、新しくカラコンを使うときは眼科に行かなくていい

◆昔より粗悪品が減ったので、多少使い方を守らなくても大丈夫

答えはすべて×。度なしのカラコンも含め、コンタクトレンズは取り扱いに注意が必要な「高度管理医療機器」。間違った使い方による眼病が問題になります。正しく使えないならつけない。おしゃれと目の健康、どちらが大事?



		ソフトコンタクトレンズ		ハードコンタクトレンズ
		1DAY (1日使い捨て)	2WEEK (2週間使い捨て)	
ソフトとハード、どっちがいい?	メリット	つけ心地が良い →レンズが薄く、目に密着するためずれも少ない	つけ心地が良い →レンズが薄く、目に密着するためずれも少ない	酸素を通しやすい →目へのダメージが小さく、トラブルも少ない
	デメリット	安全性が高い →1日使い切りなので手入れも不要で衛生的	消毒が必須 →水をきみ細菌やアメーバが繁殖しやすく、ケアを怠ると感染症の危険も	慣れるまでつけ心地が悪い →最初はゴロゴロした感じがする
		価格が高い →毎日替えるとなりお金がかかる	酸素を通しにくい →素材によっては目が酸素不足になることも	激しいスポーツに不向き →スポーツ中に落ちやすく、落とすと高確率で紛失する

眼精疲労 と思ったら

眼科でみてもらおう

- メガネやコンタクトレンズは合っているかな?
- ドライアイなど、目の病気はないかな?

① ドライアイ
まばたきが少なく涙が減ると、眼球の表面が乾燥するドライアイになることも。眼精疲労を感じている人の半分以上に、ドライアイの症状があるそうです。

スマホを使いすぎない?

長時間近くにピントを合わせていると、目の筋肉が緊張し続けることになります

- ・長時間の使用をやめよう
- ・使いすぎたと思ったら、目をつむったり、遠くを見て目を休めよう
- ・目の疲れを感じたら目の周囲を、ぬれタオルで温めたり、冷やしたりして、血行をよくしよう

スマホを使っている時には、まばたきの回数が通常の3分の1くらいになることも
・意識してまばたきをしよう

疲れもとれてリフレッシュ

(参照：日本学校保健研修社「健」2016-10月号)