



あなたは大丈夫？ドライアイ

涙には目を守るバリアのような役割がありますが、ドライアイになると、涙が目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。目が乾くなどの気になる症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。また、ドライアイや目の疲れを防ぐためには、なるべく目に負担のかからない生活をするのが大切です。

特にスマホの使い方には注意が必要です！！

- ◎スマホやゲームは、時間を決めて！30分に1回は休憩を入れる。
アラームを使うと便利！
- ◎スマホを使うときは、40～50cmくらい離す。見やすいように文字の大きさを調整する。
- ◎睡眠時間をしっかりとる。スマホを触って夜更かしは禁物！！



当てはまるものに

チェックを入れてみよう

- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにがでる
- 目が痛む
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- なんとなく目に不快感がある

5個以上当てはまったアナタ

⇒ドライアイかもしれません！

最近インターネットや雑貨店、眼鏡店などでも、処方箋不要とうたって、コンタクトレンズが販売されていることが多くなっています。本来コンタクトレンズは、度数なしのカラーコンタクトレンズも含めて、**高度管理医療機器**といって、誤った使い方をすると身体に重大な影響を及ぼす医療機器です。必ず、眼科医の診察を受けて、コンタクトレンズが合っているかどうか、使い方が間違っていないかどうか、知らない間に目の病気や傷ができていないかどうかの確認が必要です。3か月に1回を目安に、定期的な眼科受診を心がけてください。

～知らないと危ない！！コンタクトレンズの常識～

- ◎寝る時など、長時間目を閉じているときは外す！つけたままだと涙や酸素が不足して充血や乾燥の原因に
- ◎1 dayタイプのレンズは一度外したら、洗って再装着しない
- ◎目にかゆみ、めやに、充血などの違和感があれば使用しない
- ◎もしものトラブル時のために、眼鏡は持ち歩く

★空のコンタクトレンズケースは学校に持参して教室の回収ボックスへ！エコプロジェクトに協力を！



《視力再検査週間が始まります！》

10月末から「視力検査週間」を実施します。対象は、春の視力検査の視力が低い人で、受診結果報告書が未提出の人です。連絡があった人は、指定された日時に保健室まで来てください。

視力検査と共に自覚症状もチェックします。

目の疲れや違和感などにも注意を向けましょう。

《10月・11月のカウンセリング予定》

- ♪日時 10月24日(月) 13:30～16:30
- 11月7日(月) 13:30～16:30
- 11月9日(水) 13:30～16:30
- 11月21日(月) 13:30～16:30
- 11月28日(月) 13:30～16:30

♪申込み方法

保健室または担任の先生に申し込んでください。
相談時間は調整してお知らせします。

