



長浜北星高等学校 定時制
2022.10

朝晩が涼しくなり、秋らしくなってきましたね。寒暖差が激しいので体調を崩しやすい時期です。寒いと感じたら上着を着たり、体調が優れないときは早めに寝たり・・・しっかりと自分の体調を整えましょう。

10月10日は目の愛護デーです

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

- 目が疲れやすい
- 目がごろごろする
- 目が重たい感じがする
- 目やにが出る
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光が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 つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けずらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

「気のせい」「たいしたことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。

特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。
(1時間ごとに10～15分休む)
- テレビやモニタースマホの画面は「目より下」に



- コンタクトレンズを使っている人は定期的に眼科受診を



どっち？あなたの「きき目」

みなさんは「右きき？左きき？」と聞かれたら手や腕、足のことだと思いませんか。でも、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうです。

「きき目」の調べ方

- ① 数メートルくらい離れたものをじっと見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見える方がきき目。

