

# 保健だより

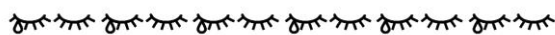
大分県立日田高等学校定時制 保健室  
令和元年10月10日発行 第6号

## 目の愛護デー 目にやさしい生活を



### 目と涙がピンチ！！ドライアイとは

涙の量が減ったり、乾きやすかったりすることで、目の表面が十分に守られていない状態を「ドライアイ」といいます。目に右のような症状が出たときは・・・ドライアイかも！？



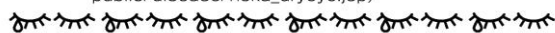
### ドライアイ



チェックして、5つ以上あてはまる場合はドライアイかもしれません。

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れている    | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> めやにが出る     |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 不快感がある     |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい      | <input type="checkbox"/> 重たい感じがする   |
| <input type="checkbox"/> 目がごろごろする   | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |

●参考：日本眼科学会ホームページ ([http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka\\_dryeye.jsp](http://www.nichigan.or.jp/public/disease/hoka_dryeye.jsp))



ドライアイの原因はいろいろありますが、みなさんの生活と関わっていて、特に気になるものとして「パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使うこと」があげられます。あなたの目、これらの機器の画面をいつも見つめていませんか？使う時間を決めたり、時々休憩を入れたりして、目を大事にしてあげてくださいね。

### あなたの“きき目”は？

手や足には、人それぞれ左右のどちらが使いやすいかといった“きき手”“きき足”がありますね。実は目にも“きき目”があり、そちらの目が主となって物を見えています。

### <きき目の調べ方>

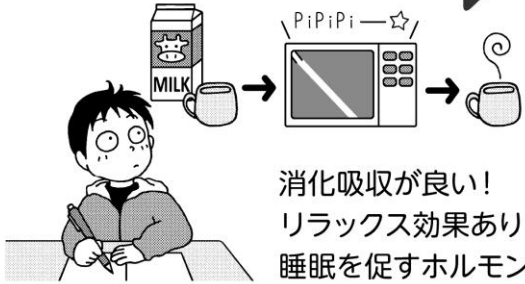
- ① 両手の人差し指と親指で輪を作り、腕をのばします。
- ② その輪の中に、少し離れたところにある対象物がおさまるようにします。
- ③ 片方ずつ交互に目を閉じてみて、輪の中の対象物の位置がずれなかったほうが“きき目”です。



夜の習慣  
見なおそう

# ぐっすり眠って、負けないカラダ

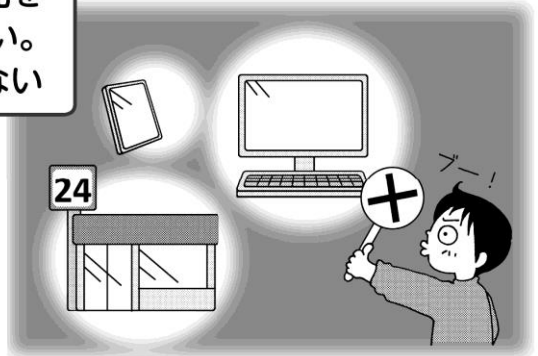
夜食には牛乳



消化吸収が良い！  
リラックス効果あり！  
睡眠を促すホルモンの原料になる！

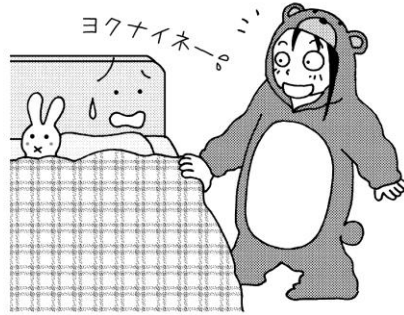
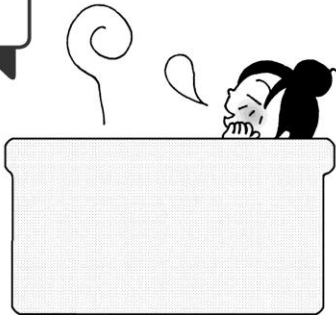
強い光を  
見ない。  
あびない

体内時計がくるってしまうよ



お風呂に入る

あつい湯なら  
寝る2～3時間前  
ぬるい湯なら  
寝る直前がいいよ♪



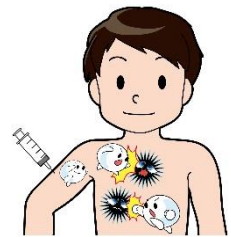
厚着で  
寝ない

汗が蒸発しないし、  
寝返りも難しくなり  
寝苦しくなるよ♪

## インフルエンザの予防接種が始まっています！

インフルエンザワクチンは接種すれば、絶対に予防できるというわけではありませんが、発症する原因を減らし、発症しても重い症状になることを防ぐ効果があります。ワクチンの効果が表れるまでに、接種後2週間ほどかかります。流行する前に接種することをお勧めします。

※予防接種を受ける際は、体調が良い時に接種してください。



季節の変わり目  
体調管理に気をつけましょう

