

保健だより

川口市立里中学校保健室 2025.10.1 NO.7



【10月の保健目標】
視力を守ろう

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節となりました。朝夜と日中の気温の差が大きくなり、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいをして、体調管理をしっかりと行いましょう。



10月10日は目の愛護デー👁️

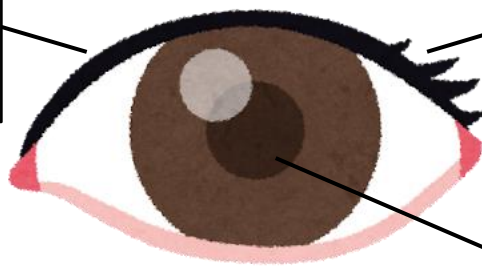
10を2つ横にすると、眉毛と目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」となっています。



【目のまわりの役割を知ろう!】

まぶた
異物の侵入や乾燥から目を守る

涙
目の表面の乾燥を防ぎ、
外界の刺激から守る



まつげ
ゴミやほこり、汗等の異物が
目に入らないようにする

瞳孔(ひとみ)
目に入る光の量を調整している

コンタクトやメガネの

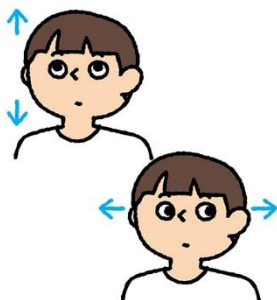


度数は合っている?

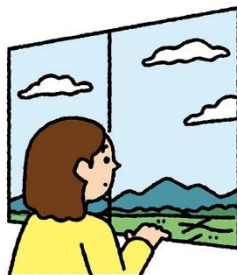
4月の視力検査で、まだ眼科を受診していない人は行きましょう!

10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオル等で、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。

【長時間のタブレット端末使用による、ドライアイに注意！】

ドライアイとは、涙の分泌量が不足したり、涙の成分のバランスが崩れたりすることで目の表面が乾燥してしまい、目の不快感や見えにくさが生じる病気です。近年、パソコンやスマートフォンの長時間の使用により、日本でも 2200 万人もの患者がいると推計されています。

こんなことはないかな？

ドライアイチェック

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 目がショボショボする | ☐ 目が痛い | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 理由もなく涙が出る | ☐ 光がまぶしく感じる | ☐ 目がかわく |
| ☐ 目やにが出る | ☐ 目が重たい感じがする | |
| ☐ ぼやけて見える | ☐ 目が赤くなりやすい | |

目がかわく、
疲れる、
ゴロゴロする
などの

ドライアイを 悪化させる

3コンとは



風が直接目に当たらない
ようにしよう

エアコン



作業中は意識的に
まばたきをしよう

パソコン



長時間装用しないで
メガネを併用しよう

コンタクトレンズ

コンタクトレンズやスマートフォン・タブレットの長時間の使用、エアコンによる乾燥、ストレス等がドライアイを悪化の原因となります。

ドライアイの対処法として、

- ① まぶたを温める
- ② 意識的にまばたきをする
- ③ 点眼薬で水分を補う
があります。

症状が改善されなかったり、
悪化したりする場合は、
眼科を受診しましょう。



🍁 10月の保健行事 🍁

- 10月7日(火) 薬物乱用防止教室
- 10月23日(木) 歯科健診(1年、2年1~3組)
- 10月30日(木) 歯科健診(3年、2年4、5組、7組)



第4回里中歯みがき強化週間

10/20(月)~10/24(金)