



R6.10.1

10月5日は、運動会！

9月・10月は、運動会練習や本番で、一年間で、最も保健室が忙しくなる時期です。競技によっては、長ズボンや、軍手、そして、まだまだ暑い日が続きますので、帽子の着用、水分補給など、対策をしっかりとりましょう。

どうか、けがや、体調不良のない楽しい運動会となりますように・・・。

10月17日(木) | 1年生は、モアレ検査があります。体操服をご準備ください。

10月10日は、目の愛護デー！

中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目

目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層
涙を角膜(黒目の部分)の表面に留める
油層
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
水層
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る

ドライアイは「目が乾く」だけじゃなく

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス **アイケア**

① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。

② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎

③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

手元に視力手帳があり、病院受診の予定がない場合は、保健室に返却してください。来年度も使用します。
～保健室より～