

保健だより

令和7年10月21日 三重県立松阪高校保健室



10月になり、季節が秋に移り変わっていくのを感じます。
読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことをより深めるのもいいですね。
しかし、一日の寒暖差が大きいので体調を崩さないように衣服の調節を上手に行いましょう。また、陽が落ちる時間が早くなりました。下校時は交通事故にも十分注意して帰宅してください。



みなさんは自分の目を大切にしていますか？
目を使いすぎていませんか？

私たちの目は、近くのものを見るとき筋肉を緊張させてピントを合わせています。つまりパソコンやスマートフォンを見る間、ずっと目は緊張したままなのです。大切な目に疲れがたまらないよう、目に優しい生活を心がけることが大切です。目をいたわる時間も積極的に取るようにしましょう。

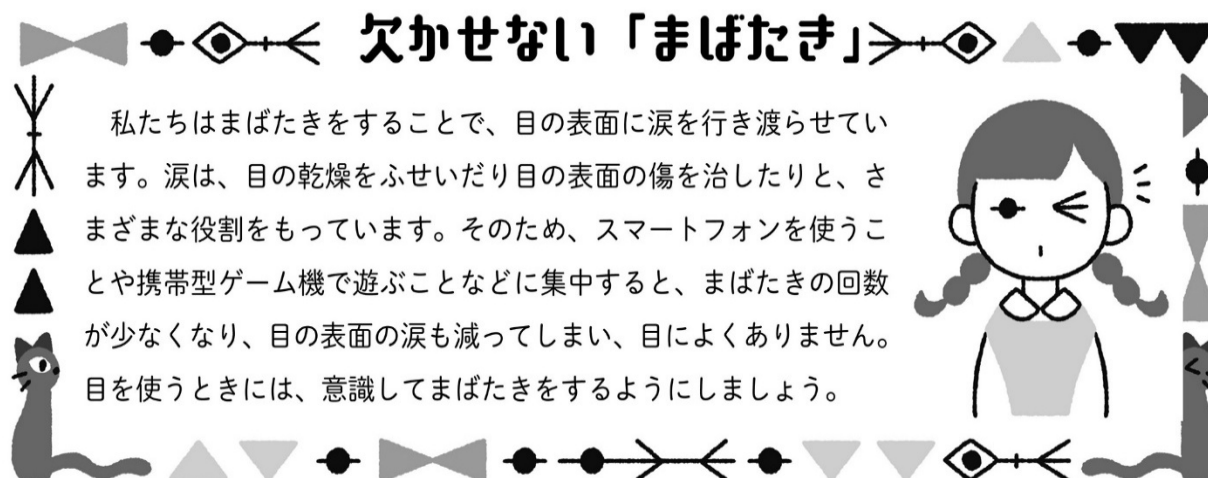


目にやさしい生活していますか？

- 長時間、テレビやパソコン、スマートフォンの画面を見続けない。
- 時々目を休ませる。(目を閉じる。軽く何度か、まばたきをする。)
- 正しい姿勢で勉強する。
- 前髪が目にかからないようにする。
- 栄養バランスの良い食事をする。
- 夜、寝る前にスマートフォンは使わない。
- たまには、遠くを眺めてみる。



大切な目の健康を守るために、日頃から気をつけましょう。



欠かせない「まばたき」

私たちはまばたきをすることで、目の表面に涙を行き渡らせています。涙は、目の乾燥をふせいだり目の表面の傷を治したりと、さまざまな役割をもっています。そのため、スマートフォンを使うことや携帯型ゲーム機で遊ぶことなどに集中すると、まばたきの回数が少なくなり、目の表面の涙も減ってしまい、目によくありません。目を使うときには、意識してまばたきをするようにしましょう。

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。

「目が乾く」だけじゃない
ドライアイは

- ✓ 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。

参考：「健康教室」R6年10月号 東山書房

一生付き合っていく自分の目です。何か不調を感じた時は、我慢せず医師に相談してください。そして、いつまでも大切にしていってくださいね。