

保健だより

No.4

岡山県立西大寺高等学校
生徒会保健委員会
2011年10月13日発行
担当:1-4福岡、1-6岡川

10月10日は目の愛護デー

～目にやさしい生活してますか？～

目にやさしい生活をしていると、視力が落ちてしまいます。
視力が落ちたためにも、目にやさしい生活をしましょう！



(▼目にやさしい生活と、目にやさしい生活)

	字を書くとき	読書	髪型	パソコン・テレビ
目にやさしくない	ぼけ			
目にやさしい	ぼけ	30cm 		休憩 10～15min

★えんぴつはHB以上の濃いのを使おう！

★本と目の間は30cm以上あけよう！

★前髪が長かったら切るorあげる！

★目に使う時間を決めよう！
1時間ごとに10～15分の休憩をしよう！

西大寺高校では、約55.4%の人が、眼鏡、コンタクトレンズを使用しています。

目に疲れをためないように、日頃から気をつけましょう！

また、4月の検診と病院を受診するように指示されている人は、
早めに受診しましょう！！

～目、疲れてませんか？～

<保健だより No.4 表>

「目がつかれる」「目がゴロゴロする」そう感じる人は、

ドライアイかもしれません！



～ドライアイとは？～

文字通り、「目が乾く病気」のことです。

ドライアイは、まばたきの回数が少なくなることによって、涙の量の減少、
涙の質の変化が起こり、目の表面が乾燥して、障害(傷)ができます。
そのままにしておくと、涙の層に穴があき、角膜炎や結膜炎などを
引き起こすこともあります。

心当たりがある人は、早めに病院へ！！

～対処法は？～

目の乾燥を防ごう！

①パソコンとうまく付き合う

- ・ディスプレイを頭より下に置く
(下を向くことで、目をあまり開かずに済んで、涙の蒸発を抑えられます。)
- ・画面の明るさを調整し、周りの明るさとの差をなくする。
(部屋と画面に明るさの差があると、目は疲れてしまいます。そこで、
周りの明るさが均等になるように、机の位置を変えたり、照明を工夫したり。)

②意識して「まばたき」をする、室内に加湿器を置く

(まばたきをしたり、加湿器を置くことで、目の乾燥を防ぎます。)

③蒸しタオル<目を1分くらい温めます>

(蒸しタオルのほてい温かさと湿気で目の疲れをとります。)

✿蒸しタオルの作り方✿

①タオルに水を含ませ、きつく絞る

↓
②電子レンジ(500W)で40秒前後加熱する

※加熱時間は、
タオルの厚さ・大きさにより
調節してください。

<参考資料:保健教室 2011年10月号(東山書房)>