



10月10日は「目の愛護デー」です。

「10 10」を横に倒すと眉と目の形になることから制定されたそうです。

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策において、パソコン、スマホ、タブレット等の利用機会が多くなり、目への負担は大きくなっていることが予測されます。日々の生活の中で目を労わる時間を作る習慣をつけて欲しいです。

こんなことはありませんか？ 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。

少しでも違和感があれば
コンタクトレンズを外そう

痛 なくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



ドライアイの可能性も。
眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目には均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG！

コ ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守っていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
 - 寝るときはコンタクトレンズを外している
 - 決められた交換時期を守っている
 - 正しくコンタクトレンズケアをしている
- ※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

- 症状編** 当てはまればドライアイかも？
- 目が乾く
 - 目がゴロゴロする
 - 目が開けにくい
 - 目が疲れる
- 生活編** こんな人はなりやすい！
- コンタクトレンズをつけている
 - スマホやパソコンを使う時間が長い
 - 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目にあたらないようにする



体育祭の準備はOK？

昨年度に続き、今年度も新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を行いながらの体育祭実施となります。様々な制限はありますが、年に一度の学校行事を楽しんで欲しいと思います。

本校体育祭において、毎年こんな傷病が多くあります。

その1 普段運動していない又は運動をやめた人が猛ダッシュをして足が攣った、肉離れを起こした。

その2 いつもより本気を出して、全力疾走したら気分が悪くなった、息苦しくなった。 ...など

原因の多くは運動不足や準備体操が十分に行われていないことに起因しているように思います。

競技に参加する人は、早いうちに体を慣らし、当日に備えておきましょう。

コロナ禍で外出制限もある時期ではありますが、時間を決めてウォーキングやランニングを試してみるのも良いと思います。

準備運動

どうして準備運動をするの？

その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなと思ったら無理せず休みましょう。

その3 心の準備をやる

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。



「めんどくさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行いましょう