



ほけんだより



令和3年9月9日
星林高校 保健室

新学期が始まりましたが、奇数偶数に分かれた分散登校実施のため、半数の生徒は自宅でのオンライン授業となっています。パソコンの画面を長時間眺めることになるので、疲れ目やドライアイなどの症状に注意してください。

〇疲れ目

パソコンやスマホの画面を長時間見ていたり、睡眠不足のときや悪い姿勢で勉強や読書をしたりしたときに起こります。目の乾燥や充血を起こすだけでなく、頭痛や肩こり、集中力の低下の原因になります。

〇ドライアイ

パソコンやスマホなどで目を使いすぎ、目が乾いた感じがすることがありませんか？ 涙が不足したり質が変わったりすることで、目の表面に障害が起こることを「ドライアイ」といいます。進行すると目の表面に傷がついてしまい、痛い、見えづらい、開けづらいなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。おかしいと思ったら早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人は要注意です！



- 目が疲れやすい
- 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る
- 目が痛い
- 涙が出る
- ものがかすんで見える
- 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い
- 目がかゆい
- 何となく目に不快感がある



※12のチェック項目のうち、5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。

目の疲れの予防法

- パソコンの画面は明るいとこに、見下ろすように設置する。
- パソコンの画面を眺めていると、まばたきの回数や涙の分泌が減るので、意識的に瞬きをしたり、目が乾いたら目薬を差したりする。

目が疲れたら・・・



遠くを見て、目を休める



目を温める



ストレッチをする

目にやさしい

粘膜や血管をじょうぶにし、目の働きを助ける.....> **食べもの**

目を守る

ビタミンA

- 粘膜を保護する うなぎ ティーズ 緑黄色野菜

ビタミンC

- 毛細血管をじょうぶにする 果物 ブロッコリー

目を助ける

ビタミンB群

- B₁₂: 目の細胞の再生をうながす 豚肉 サバ 玄米 大豆
- B₆、B₂: 視神経の働きを助ける 卵 納豆 のり

アントシアニン

- 網膜の働きを助ける ブルベリ なす(皮) 黒ごま