



R3.10.26 高崎中学校 保健室

10月なのにまだまだ暑いな～と感じていましたが急に寒くなりましたね。みなさん、体調管理はしっかりできていますか？2学期は体育大会から始まり、中体連、文化祭と忙しい毎日でした。疲れが出てくる頃かもしれません。夜は早めに寝てしっかり体を休ませましょう。

ドライアイになっていませんか？



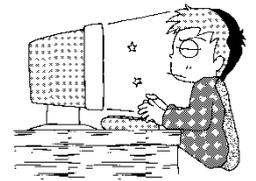
学校でもタブレットが導入され、家でもスマートフォンを使用し、テレビを見たりゲームをしたり…。毎日の積み重ねで目が疲れている人はいませんか？

ドライアイとは・・・目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れたりすることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気で、目の表面に傷を伴うこともあります。

- 目が疲れやすい
- 目がかわく
- 物がかすんで見える
- 目がごろごろする



- 長時間にわたるデジタル機器の利用
- コンタクトレンズの装用
- 夜更かし
- 乾燥した部屋



このような症状がある人いませんか？

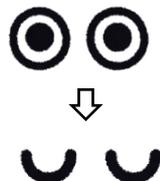
このような条件でドライアイになりやすいです。

普段から気を付けること

1. 目を大きく開かなくてすむようにタブレットやスマートフォンの画面を目より下に置く



2. タブレット、スマートフォンを長時間使う時にはこまめに休憩をとり、意識的にまばたきをする。



3. エアコンの風に直接あたらないようにする。



4. コンタクトをしている人はしていない人に比べて涙が蒸発し、減りやすくなる。コンタクトレンズは正しく使用する。



常に目のかわき、疲れを感じる人は早めに眼科を受診しましょう。放置しておくと、知らないところで症状が悪化し、合併症を引き起こすこともあります！

