

10月11日
健康の日

10月のテーマ
「目を大切にしよう」

あさば学園
浅羽中学校

もしかして 「ドライアイ…?!」



◆ 「ドライアイ」って? ～聞いたことはありますか?～

ドライアイとは目を守るのに欠かせない「涙」が不足し、目の表面が傷つきやすくなるために、疲れ目、充血、目の中がゴロゴロするなどの症状が表れる病気です。

◆ 「ドライアイ」の症状チェック! ～あなたの目は大丈夫?～

次に当てはまる症状はありませんか?

12個中5個以上該当した人は「ドライアイ」の心配があります。



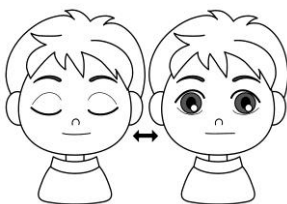
- | | | |
|-------------------------|-------------|--------------|
| 1 目が疲れやすい | 2 目が痛い | 3 目やにが多< |
| 4 何もしていないのに涙がでる | 5 目がゴロゴロする | 6 目がかすむ |
| 7 目が乾いた感じがする | 8 目がかゆい | 9 まぶたが重たく感じる |
| 10 光がまぶしく感じる | 11 目に不快感がある | |
| 12 充血している物がかすんで見えることが多い | | |

◆ あなたの「涙」の量は大丈夫? ～やってみよう! 簡単チェック法～

「10秒間」まばたきをしないで目を開いていられますか? もし、10秒間我慢できなかった人は「涙」の量が減っている可能性があります。

◆ 「ドライアイ」対策 ～さあ、今日から実行!!～

その1 テレビ・パソコン・スマートフォンを使用する時はこまめに目を休める



意識的にまばたきしよう

テレビ、パソコン、スマートフォンなどを使用している時は、画面を集中して見るためにまばたきの回数が減り、涙の量が減ってしまいやすくなります。長時間の使用は控えましょう。また、使用中はこまめに休息をとったり、意識的に「まばたき」をしたりするようにしましょう。

その2 エアコンの風に直接当たらないようにする

エアコンの風は目の表面を乾燥させやすいので注意しましょう。また、冬場は空気が乾燥しているので加湿に気を配るとよいです。



その3 コンタクトレンズは正しい使い方を守る

コンタクトレンズをつけると、涙がレンズに吸い取られ、目が乾いた状態になりやすくなります。長時間つけないようにしたり、正しい使い方を守るようにしたりするようにしましょう。

