

ほけんだより 10



10月10日は目の愛護デーです。スマートフォンやテレビを近くで長時間見たり大切な目を酷使してはいませんか？

中学生にも
増えている

ドライアイに要注意



スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

視力低下のサイン

これ
やっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

- 目に優しい生活のポイント**
- ・ゲームや読書、スマホを見たりするときは、30分に1回15分の休憩を入れましょう。
 - ・部屋を明るくしましょう。
 - ・栄養バランスの良い食事を摂りましょう。
 - ・しっかり睡眠をとりましょう。

本校における本年度の年齢別の裸眼視力 1.0 未満の者の割合は下の表のとおりです。

(県の値は令和5年のもの)

(%)

		12歳	13歳	14歳
裸眼視力 1.0 未満の者	本校	70.3	68.2	66.7
	県	49.3	60.6	60.4

※県よりどの学年も視力 1.0 未満の者が多い結果となりました。
この機会に、自分たちの生活を振り返ってみてください。

実は身近にユニバーサルデザイン



外国から来た人、障害を持つ人など、世の中にはいろんな人がいます。性別や年齢も様々です。これらすべての人が暮らしやすい、やさしい社会にするための考え方を、ユニバーサルデザインといいます。

たとえば
こんなところに

駅名などの表示

色覚に特徴のある人でも読みやすい色の組み合わせ

ピクトグラム

言葉がわからなくても伝わる表現

水道の自動センサー

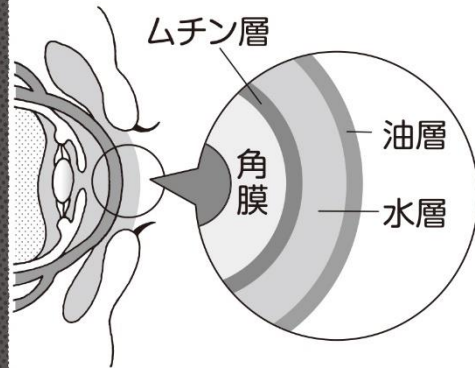
蛇口をひねる力がなくても手が洗える

通学路やよく行くお店で探してみると、もしかしたら見つかるかも。

ただし、まだすべてがユニバーサルデザインに基づいて作られているわけではありません。もし誰かが困っていたら、どうすればいいのか、自分にできることを考えてみましょう。



健康な目



目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層

涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層

涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層

潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイの目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る 油層が減る



ドライアイは「目が乾く」だけじゃない

- 目が痛くなる
- 目の疲れを感じる
- 勝手に涙が出てくる
- 光が眩しく感じる
- 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。