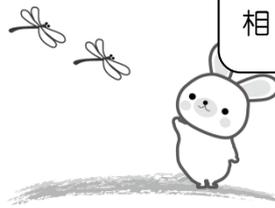


スマイル



目の愛護デー

10月10日 → 10月10日

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんの周りには、スマートフォン、パソコン、ゲーム機、カラーコンタクトレンズなど目の健康を脅かすものがあります。この機会に目の健康について考えてみましょう。

「スマホ老眼」 「夕方老眼」

カラーコンタクトレンズ

スマホ老眼の原因は、スマートフォンやパソコンなどの画面を長時間見て、目を酷使うことにより、目のピント調整力が低下することで起こります。夕方頃になると老眼と同じような症状になります。

<主な症状>

- ・遠くは見えるのに、近くの文字がぼやけて見える
- ・小さい字を見るときは、少し遠くに離すと見えやすくなる
- ・目の焦点が合いづらい
- ・目の疲れ（無理に焦点を合わせるので）
- ・目のかすみ ・肩こり ・頭痛 など…

<改善策>

- ・使用時間を減らす
- ・画面を目から40センチ以上離す
- ・1時間使用ごとに10分程度の休憩時間をつくる
- ・意識してまばたきをする
- ・画面を明るくしすぎない

カラーコンタクトレンズは、透明なコンタクトレンズと同様に**高度管理医療機器**で、本来は医師の処方箋がないと手に入れることができないものです。人はそれぞれ、眼球のカーブ、涙の分泌量などが異なります。医師の診察がない自己流のコンタクトレンズ選びは、眼障害の原因になります。

また、インターネットや雑貨店などで販売されているカラーコンタクトレンズの中には、着色料の色落ちや酸素透過性の低い粗悪品があることも国民生活センターの調査で明らかになっています。

<トラブルが起こる理由>

- ・医師の処方を受けていない
- ・定期的に眼科を受診していない
- ・装用時間、使用期限などを守っていない
- ・適切なレンズケアをしていない
- ・友人間などで貸し借りをしている
- ・違和感があっても使用を続ける

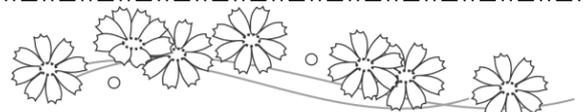
心当たりはないですか？

目の違和感やかゆみなどの軽い症状を放置することが失明などの重大な眼障害の原因になります！

ブルーライトの危険性

ブルーライトは太陽光にも含まれていますが、スマートフォンやパソコンの画面からも出ています。長時間、画面を見続けることによって、目の疲れや痛み、ドライアイ、視力低下、肩こり、不眠、食欲減退などの原因に！

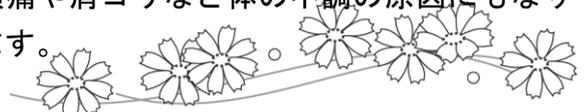
加齢黄斑変性症という失明の原因になる目の病気も、スマートフォンやパソコンの普及により、今後は若い年齢で発症する人が増えるのではないかと指摘されています。



眼科の受診は済んでいますか？

4月の健康診断の結果、眼科の受診が必要だった人は早めに受診しましょう。

視力が落ちたままだと、集中力の低下や頭痛や肩こりなど体の不調の原因にもなります。



インフルエンザに注意!

県外では9月に入ってから、インフルエンザの集団感染により学級や学年を閉鎖する学校が出ています。県内ではまだ学級閉鎖などは出ていませんが、小・中学校ではインフルエンザの感染者が出ています。インフルエンザにかからないように、今から対策を始めましょう!

インフルエンザを予防しよう

<こんな症状に注意!!>

- 急激な発熱 (38℃以上)
- 悪寒
- のどの痛み、鼻水、せき
- 頭痛
- 関節痛、筋肉痛
- 吐き気、嘔吐、下痢

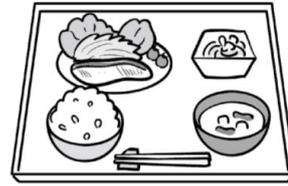


病院で診察を受けましょう。
インフルエンザと診断されたら、出席停止になります。速やかに学校へ連絡を!

●手洗い・うがいをする



●バランスのよい食事をとる



●適度な運動をする



●しっかり睡眠をとる



●人混みをさける



●加湿する



インフルエンザ予防接種も有効です。今シーズンは流行が早まるかもしれませんので、10月中には7クイン接種をすませたほうがよさそうです。

Know Your Body～自分のからだを大切に～

美意識高い系ティーンの間で話題の「冷えとり」って何?

「冷え」は美容の大敵。最近、「内側からキレイになりたい」という美意識の高いティーンたちの間にも広まっているようです。

これからの肌寒い季節には、短いスカートに生脚はからだの冷えを助長させる行為。そのため、長めのスカートにタイツやハイソックスなどでからだを冷やさないようにする人が増えているそう。

「どうして冷えはよくないの?」

からだ冷えると血液の流れが悪くなって、からだのいろいろなところに支障がでてきます。

ニキビや吹き出物などの肌荒れの原因になったり、不要なものが排出されないでダイエットをしても効果がでなかったりします。表面的なことだけでなく、内臓の働きも弱くなってしまいます。

まずは、スカート丈を見直すところからです!!
短いスカートはいいことはありませんよ!

