

ほけんだより 10月

紀北工業高校 保健室

こんな目の不調は
ありませんか？



- 重たい
- 痛い
- かすむ
- しょぼしょぼする
- 乾いた感じがする

このような目の不快な症状は「**疲れ目**」かもしれません。目のピントを合わせる筋肉である毛様体筋というところを酷使したことで疲れ目を引き起こすこともあります。症状が重い時は眼精疲労とも呼ばれ、頭痛、肩や首の凝りやイライラなど、目以外の症状を伴うこともあります。

日常生活から考えられる原因

① パソコンや携帯電話による目の酷使

パソコンや携帯電話を長時間見続けたり、手元で細かい作業を行っている時、目のピント調節を行っている毛様体筋が疲れ、目に疲れが出ます。



② 度の合わないメガネやコンタクトレンズ

自分に合っていないメガネやコンタクトレンズをしていると、毛様体筋が無理にピントを合わせようとして、目に疲れが出やすくなります。

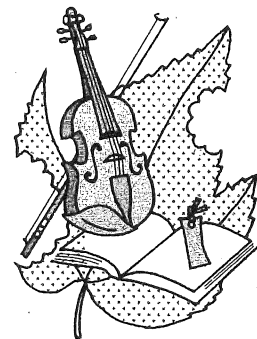


③ 自律神経の乱れによる血流の悪化

ストレスや睡眠不足などで自律神経が乱れると、目の筋肉が緊張したり、涙の分泌量が減ることがあります。その結果、目の血流が悪化し、目も乾きやすくなり、疲れ目を招きます。

日中と朝夕の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい季節です。その日の気候に合わせて、制服の中の肌着を調節するなど、体調管理を行いましょう。

日が暮れ始めると、あ、という間に暗くなってしまう。帰り道では、交通安全に気をつけて。



疲れ目の予防と対処方法 ～4つの合言葉～

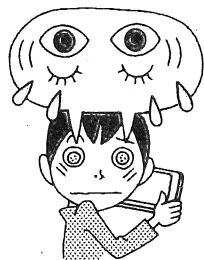
『ぬくぬく』

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。涙の表面には、蒸発を防ぐための油の層があります。目元の血行が良くなると、油が出やすくなり、目が潤う効果もあります。



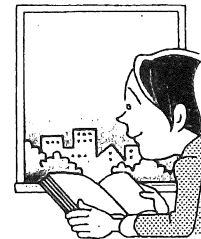
『ぱちぱち』

スマホなどの画面に夢中になると、まばたきの回数がぐんと減ります。まばたきをしないと、涙が十分に行き渡らず、ドライアイになることも、意識して、まばたきを増やしましょう。



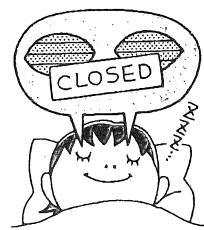
『ゆるゆる』

近くを見る時、目の筋肉はピンと張り、緊張状態です。ときどき遠くを眺めて、目の筋肉をゆるめてあげましょう。読書や勉強の合間には、窓の外景色を見て休ませるといいですよ。



『すやすや』

目は、みなさんが朝起きてから寝るまで、ずっと働きっぱなし。しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげてください。よく寝ても目の疲れがとれないときは、眼科に相談しましょう。



◎◎ 保健室で視力検査ができず、視力低下が心配な人は保健室までどうぞ。
(時間に余裕があるお昼休みと放課後に検査できます)