



徳島県立脇町高等学校
2015.10.13

ずいぶん朝夕涼しくなりましたね。季節の変わり目は寒暖の差が大きく、体調を崩しやすいため、注意が必要です。風邪の症状で、保健室に来室する人も増えてきました。2学期を元気に乗りきるためにも、規則正しい生活を心がけてください。



コンタクトレンズを正しく使おう!

コンタクトレンズは、使い方を間違えると目の障害につながることに

コンタクトレンズは医療機器です!

医療機器は、体への影響の程度によってクラス分けされています。コンタクトレンズはクラスⅢの「高度管理医療機器」。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされていて、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。

カラーコンタクトレンズに注意!

カラコンも「高度管理医療機器」。薬事法の規制対象となったカラコンは、販売にも厚労省の承認が必要になりました。おしゃれ感覚で、眼科医の処方を受けずにインターネットなどで直接購入し、目のトラブルを起こすケースが増えています。また、視力補正用レンズより、酸素透過率が低いことが多く、長時間の使用には不向きです



インターネットなどでは、厚労省の承認を得ていないカラコンも出回っています。特に海外から発送されるものには要注意! 購入したカラコンに、もしも承認番号がなかったら...その製品は、目に重大な障害を及ぼす粗悪品かもしれません。

正しく使えていますか?

- レンズを扱うときは、必ず手を洗う! これは基本です。
- 交換サイクルを正しく守る! 装着日を覚えておきましょう。
- レンズケースは毎日洗浄! 数ヶ月に一度は交換を。
- きちんとこすり洗いを! 液につけるだけでは消毒できません。

「くま」って何??

疲れたとき、目の下が黒ずんで見えることがあります。目の周りの皮膚はとても薄いため、血管がすけてみえやすく、疲れて血流が悪くなると、黒ずんで見えます。蒸しタオルで目元を温めると、血行が良くなり、めだたなくなります。

✕ 豆知識 ✕

コンタクトレンズは、じつは目に直接触れているわけではありません。角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。だから、涙が少ないと目のトラブルがおこりやすくなるのです。



目の下のくまは、疲れや寝不足だけが原因ではなく、何かの病気のサインである可能性もあります。

生活習慣改善プロジェクト！

年齢に関係なく増加中!? スマホ老眼！



朝起きてすぐ「スマホ」、車の中でも「スマホ」、寝る直前まで「スマホ」……と、スマホが手放せない「スマホ依存」状態にある人も多いのではないのでしょうか。

そういう人が要注意なのが、最近増えてきている「**スマホ老眼**」！

「老眼」と聞いて、自分には関係ないないと思いがちですが、これは年齢に関係なく起こる症状で、誰でも経験したことがあるような症状です。

こんなことはありませんか？

- 遠くは見えるのに、近くの文字がぼやけて見える
- 小さい文字は、少し遠くに離すと見えやすくなる
- 画面から目を離すと、遠くがぼやとする
- 目の疲れ・かすみ・充血
- 夕方になるとピントが合いにくくなる

見えにくくなるだけでなく、集中力の低下やイライラなども招きます。



これが「スマホ老眼」。これらは、目の筋肉疲労が限界に達することで起こります。このような症状が出てもなお、スマホを見続けると、目にたくさんの悪影響を及ぼします！

対策は？

- スマホの画面の明るさを調整する
- 画面と顔を40センチ以上離す
- 1時間利用したら、10分休憩をする
- 寝転んでスマホを見ない
- 蒸しタオルを目に10分あてる
- 目のストレッチ運動や、マッサージをする



目のエクササイズをしよう！

目の周りの筋肉が疲れると、一時的にピント調整力が落ちてしまいます。エクササイズを行うことで、疲れが取れて、調整力が回復します。

方法（それぞれ5秒ずつ）

- ① 目を上下に動かす
- ② 目を左右に動かす
- ③ 目をぐるりと回す

保健室からのお知らせ

日本スポーツ振興センターへの医療費申請の書類提出が、まだの人や途中でとまっている人は、できるだけ早く提出してください。特に3年生の皆さんは、よろしくお祈りします。

春の健康診断で異常があった人、受診は済んでいますか？今からでも遅くないので、きちんと受診をしましょう！受診報告書の提出がまだの人は、保健室まで。

