



令和3年 10月  
富山県立魚津高等学校  
保健室

## 体調管理で実りの多い秋にしよう！

10月になり、制服の衣替えや朝晩の涼しさなど“秋”を感じるが増えてきました。“読書の秋”“スポーツの秋”など何をするにも過ごしやすい季節ですが、寒暖差が大きい時もあります。しっかりと自分の体調管理をして、いろんな“秋”に挑戦しましょう！



## デジタル機器から目の健康を守ろう



GIGA スクール構想のもと、魚高生にも1人1台のタブレット端末が配布されました。夏休み明けには、1・2年生でオンライン授業も行われましたが、デジタル画面を長時間見続けることで、肩や首のこり、頭痛や目の疲れなどを感じた人もいたようです。

デジタル画面を見る機会が増えることで、眼精疲労や近視などの“目の健康”に注意が必要です。特に近視は、メガネやコンタクトレンズで矯正すれば問題ないと思う人が多いと思います。しかし、近視の人は、将来、様々な目の病気にかかる率が高いことが分かってきています。たとえ近視の度数が弱くても、近視がない場合と比べて、緑内障になるリスクは4倍、網膜剥離になるリスクは3倍とされています。



### デジタル機器を使用するときには、「目の健康を守るルール」を実践しよう！

#### ① 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離す

30cm未満の距離での作業は、近視のリスクが高まる恐れがあります。画面が見にくい時は、画面の角度や明るさ、文字の大きさなどを調整するようにしましょう。

#### ② 30分に1回は、20秒以上遠くを見て目を休める

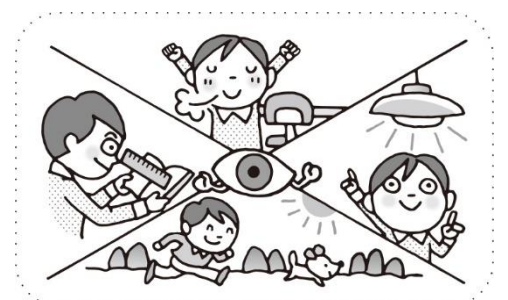
長時間のデジタル画面の注視は、近視や眼精疲労、ドライアイにつながる恐れがあります。5～6m先の遠くを眺めて、近くを見ない時間を確保しましょう。

#### ③ 目が濡かないように、よくまばたきをする

同じ場所を見ているとまばたきの回数が減り、目の表面が乾燥し角膜が傷付きやすい状態になります。意識的にまばたきをしたり、目薬を使用したりしましょう。

#### ④ 休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かす

コロナ禍で外出の機会が減る中ですが、日陰でも良いので太陽光を1日2時間あびると、近視の進行抑制に効果があるとされています。



(参考) 公益社団法人 日本眼科医会

[https://www.gankaikai.or.jp/info/post\\_132.html](https://www.gankaikai.or.jp/info/post_132.html)

# 目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。  
でも痛くないから、そのまま  
使っていていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。  
でもちょっと疲れてるだけだし、  
放っておいていいよね。



## 少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

**痛** なくとも充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。

## ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を

**涙** には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができてやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

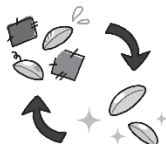
目に違和感がなくても、  
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

### こんな使い方は絶対NG!

**コ** ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

### 守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている  
※ケアが必要なものの場合



### やってみよう! ドライアイチェック

#### 症状編

当てはまれば  
ドライアイかも?

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

#### 生活編

こんな人はなりやすい!

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

### できるケアは?

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で ● 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く ● エアコンの風が目にあたらないようにする

## 相談室より

「緊張や不安を感じやすい」、「つい頑張りすぎちゃう」、「人に気を遣いすぎて疲れちゃう……」。みなさんにもこんなことありませんか? 「ちょっと誰かに話を聞いてもらいたい!」と思ったら、スクールカウンセラーの先生に相談ができます。相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。

**<教育相談の実施日> 10月22日(金)・11月19日(金) 13:30~17:00**

社会全体のつながりが希薄化している中で、新型コロナウイルス感染症の拡大により、さらに人との接触機会が減っています。それが長期化している現在、孤独や孤立に悩んでいませんか。内閣官房孤独・孤立対策担当室では、18歳以下のみなさんが1人で悩みを抱え込まず必要な相談先を探せるよう、ホームページを新設していますので、ぜひご覧ください。(https://notalone-cas.go.jp/under18/)