



10月の保健目標

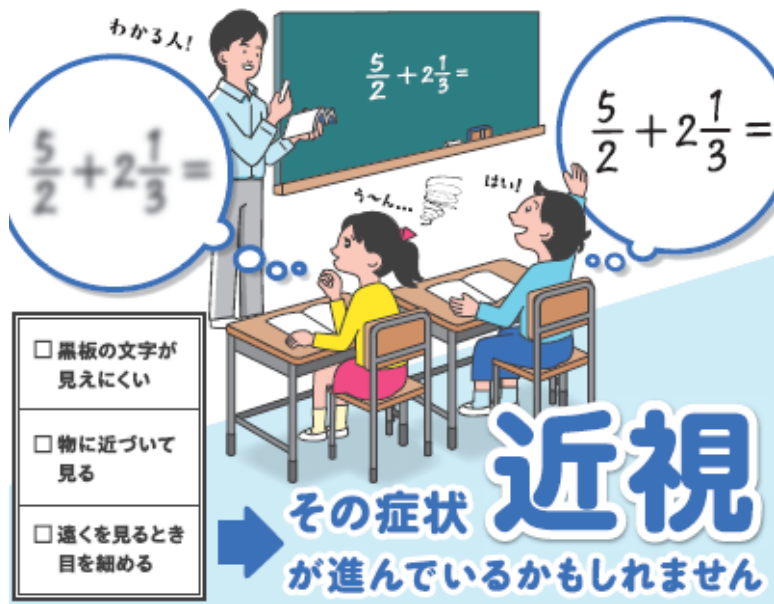
目を大切にしよう

本日10月10日は 目の愛護デー



私たちは、日ごろ生活の中で
得る情報の**8割**を目に頼って獲
得していると言われています。

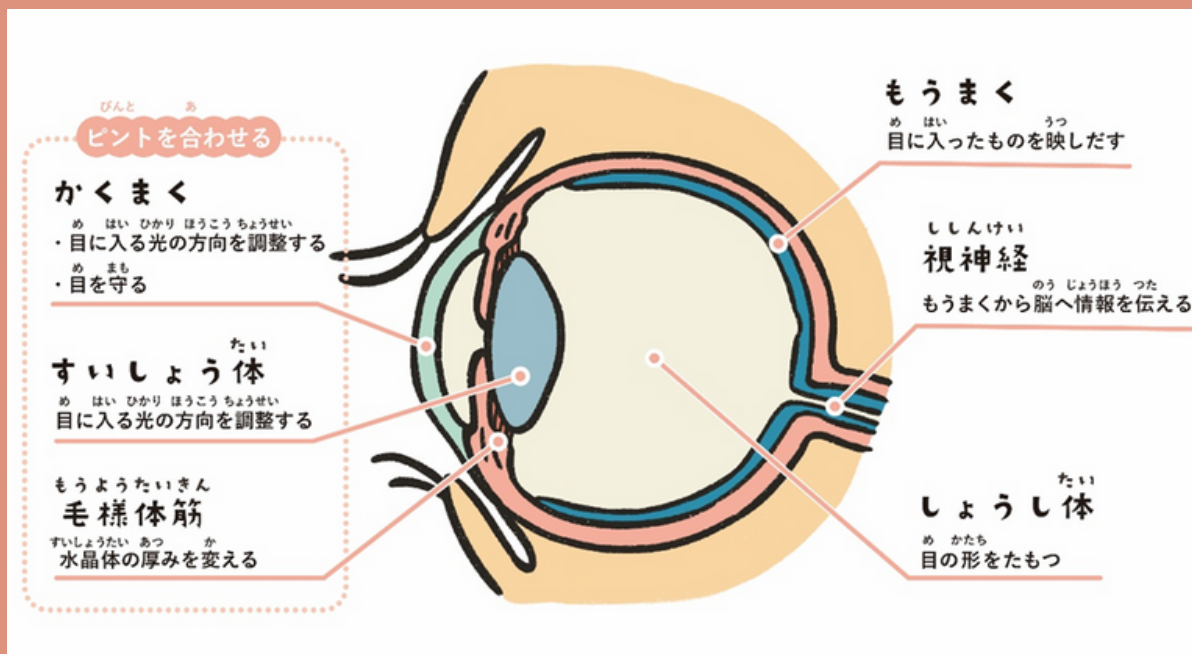
「見える」のは当たり前であり一般的
に私たちにとって、「裸眼（メガネやコ
ンタクトをつけない）でよく見えない」
となってから初めて目について考える人
が多いのではないのでしょうか。



遠い将来に不便になると思っていない？

最新の調査では、中学生の約75%がスマートフォンでインターネットを利用しているそうです。私たちの日常を豊かにしてくれている一方で**長時間の使用による目の疲れ、睡眠不足、集中力の低下、視力の低下**といった健康面への影響も心配されています！

また、中高生は、
近視などが外傷や
成長に伴って眼球
が大きくなること
で屈折異常の近視
（近くのものが見
えて、遠くのもの
が見えない）が増
加する時期です。
目が悪くなってし
まった人も、今よ
り視力を落とさな
いことが大切です。



このままではよくない！進む近視をなんとかしよう！

「近視になったら眼鏡やコンタクトをすれば大丈夫！？」と考えている人はいませんか？それは違います。強い近視や乱視になると、大人になってから網膜剥離や黄斑変性、緑内障などの重篤な病気のリスクがあることがわかっています。**だからこそ予防と早くからの対応**が大切なのです！

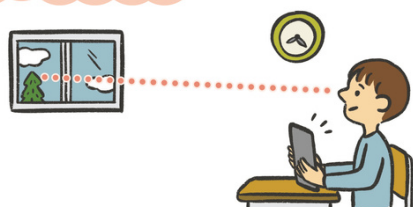
視力の低下が心配な人は、保健室でいつでも測定できるので、気軽にどうぞ♪



正視

乱視

めやす
目を休めよう



20-20-20ルール

20 分 ごとに
20 秒 ほど
20 フィート 離れたところを見て

やってみよう目の健康管理①

20-20-20ルール

目を「休ませないといけないのはわかるけど途中で読書やスマホをやめられない」・・・わかります。

ですが、日常のちょっとした工夫の積み重ねが最終的には大きな変化をもたらします。

今日からレッツトライ！

『20-20-20ルール』とは、20分ごとに、20フィート（約6m）離れたところを20秒間見るという誰でも簡単にできる目の休息法です。集中していると20分間なんてあっという間に過ぎてしまうので、タイマーを活用してみましょう！

目に新しい空気を届ける気持ちで！

やってみよう目の健康管理②

目の感染症にならないために



目の健康管理として特に必要なことは、目を清潔に保つことです。コンタクトレンズをつけたままの入浴や水泳は危険です。

コンタクトレンズの使用方法を適切に守らないと、**重症の角膜感染症**を引き起こし、失明につながります。コンタクトレンズは、高度医療機器であるにも関わらず、通販や雑貨店等で眼科の指導を受けることなく、簡単に手に入ってしまうことが多くみられます。**必ず医師の指導を受けてから正しく使用する**ようにしましょう。

ゴミが入ったりした時には、直接目の表面に触れない、目を強くこすらないことに注意し、まばたきで涙を出したり、専用の洗浄液を使用したりするようにしましょう。

