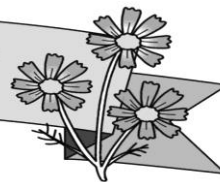
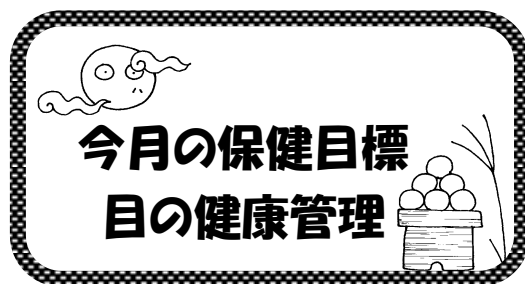


# 保健だより 10月



松山中央高校  
保健室  
R4.10

2学期が始まって1か月あまり経過しました。昼間の暑さに比べ、朝晩はだいぶ冷え込むようになってきました。この時期は、朝晩と日中の気温差があり、風邪をひきやすくなります。感染予防のため、規則正しい生活を心がけ、衣服の調節を行い、手洗い・正しいマスク着用・教室の換気等をしっかりと行いましょう。



## コンタクトレンズを使うときの注意

装用時間を守る  
(終日装用レンズを  
つけたまま寝ない)



使用期限が過ぎたレンズを  
使い続けない



定期検査を受ける  
(異常を感じたときは  
すぐに受診する)



洗浄・すすぎ・  
保存など、  
指示された  
ケアを適切に行う



最近、ソフトコンタクトレンズの利用者に、アcantアメラ角膜炎という目の感染症にかかる人が増えています。レンズのケアを正しく行うとともに、レンズケースについても毎日洗浄・乾燥をし、定期的に交換することが大切です。



※ コンタクトケースやケア用品は毎日学校に持ってくるようにしましょう！！



ICT 機器を上手に活用しながら、目の健康を守ろう！

スマホやパソコン等の ICT 機器を長時間にわたり使用することで、心身に様々な症状を生じる病気を「VDT 症候群」といいます。症状は、ドライアイ、充血、目の痛みや疲れ等「目」に出る症状をはじめとして、肩こり、首・腕・手首の痛み、手指のしびれ、背中・腰の痛み、といった「身体全体」に出る症状があります。さらに、イライラする、不安になる、気持ちが沈む、やる気が出ない、睡眠障害等といった「心理面」に与える症状も挙げられます。

- 1 長時間の使用を避ける 少なくとも1時間に1回は休憩を挟む。
- 2 夜の使用を避ける 就寝2~3時間前はスマホの使用は控える。
- 3 適度な睡眠をとる 良質な睡眠をとり、日中の目の疲れをしっかりとリセットする。
- 4 正しい姿勢で目と画面の距離を保つ 姿勢を正し、目と画面の距離を意識して保つ。
- 5 画面の明るさを下げる 背景色は暗い色が望ましい。保護フィルム(ブルーライトカット)使用。
- 6 湿度を保つ 加湿器等で部屋の湿度を保ち、必要に応じてドライアイ用の目薬を使用する。

★現代社会において、PC・スマホ・電子黒板等、完全に遮断して生活できないからこそ、使用方法に十分留意し、目の健康を守る心がけが大切です。