



2回目の視力検査を実施します

対象 4月の視力検査で受診勧告を受け取り、まだ眼科受診していない人のうち、再検査を希望する人

日時 10月中の休み時間(詳細は後日お知らせします)

A判定(1.0以上)ではなかった人は、眼科受診をおすすめします。

今年度一度も受診していない人や何か気になることがある人も受診しておくとお心です。



10月10日は 目の愛護デー



目にやさしい生活を!

皆さんは、自分の目を大切にできていますか? 勉強や読書、タブレットでの学習、スマホの使用、ゲームなど、毎日気付かないうちに目を酷使してしまっていると思います。目の疲れがたまらないように、目にやさしい生活を心がけ、意識的に目をいたわる時間もとることが大切です。10月10日は目の愛護デー。この機会に、自分の目の使い方について振り返ってみましょう!

ズキズキ



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

シヨボシヨボ

レンジで1分★



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン!
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

見え方に変わりはありませんか?
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期検診に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。

30秒



10分おきに5m以上先を見よう。

目にやさしい20-20-20ルール

アラーム・タイマー
じょうずに使おう

20分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる!

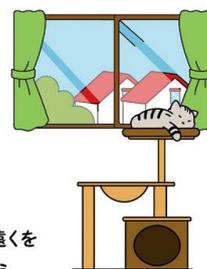
20秒以上



10歩先が約6m♪
窓の外をながめてもイイね

遠くを見る

<20フィート(約6m)先を>



20分間、同じ姿勢でいられますか? 疲れますよね!? 目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。デジタル機器とじょうずにおつきあいしましょう。



スマホを見た後、
遠くを見ると
ぼやける

スマホ老眼 かも!?

夕方になると、
スマホ画面が
見えにくくなる

スマホの小さい字は
少し離すと
見やすくなる

スマホ老眼とは、長い時間、
スマホを見続けることによって、
目の筋肉が凝り固まり、ピント調整が
うまくできなくなってしまう状態です。

加齢による老眼とは違い、多くは一時的ですが、
スマホの長時間使用には注意が必要です。

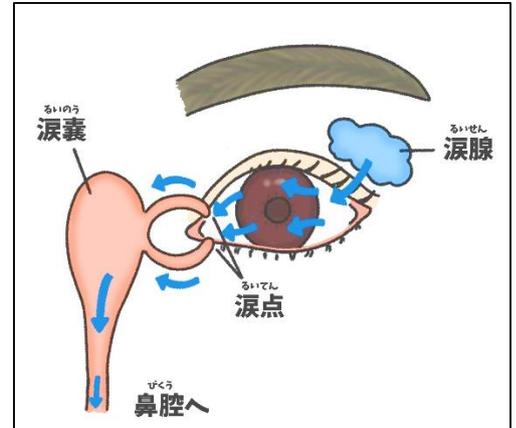
目を守る！涙とまばたきのヒミツ。

涙ってなに？

涙は、ただの水ではなく、血液を原料につくられた体液です。タンパク質や電解質、脂質など、目の表面を健康に保つために必要な成分がたくさん含まれています。1日に約1ml分泌されています。

涙が流れるしくみ

涙は、まぶたの外側にある涙腺から分泌され、まばたきするたびに目の表面に行き渡ります。目の表面に広がった後、約10%が蒸発し、残りの涙は涙点という涙の出口から、古くなった涙をいったんためる涙嚢を通して、鼻の奥の方へ排出されます。実は、感動や悲しみなどから涙が流れる時に出てくる鼻水は、鼻の方に流れて出てきた涙なのです。風邪をひいた時に出る鼻水とは少し異なっています。



涙の役割

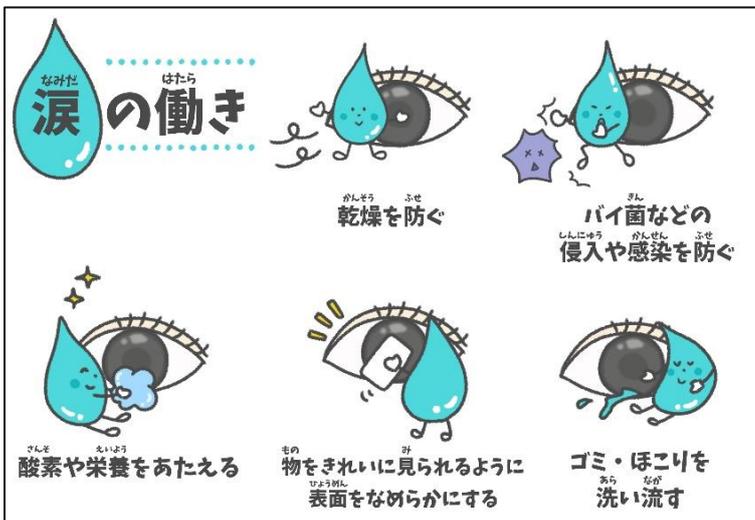
1日の分泌量は少ない涙ですが、たくさんの大切な働きをしてくれています。

●目の乾燥を防ぐ

目の表面を常に濡れた状態にし、表面の細胞を保護しています。

●感染を防ぐ

涙に含まれている殺菌成分や免疫成分が、微生物の侵入や感染を防いでいます。



●目に酸素や栄養を運ぶ

黒目(角膜)は透明な組織のため血管がなく、血液によって酸素や栄養を運ぶことができません。代わりに、涙がその役割を担っています。

●目の表面をなめらかにする

目の表面がなめらかだと、光が正しく屈折するため、物を鮮明に見ることができます。

●目の中のゴミやほこりを洗い流す

目の中に入った異物を物理的に洗い流してくれます。

まばたきの回数減少・質の低下に注意！

スマホやタブレットなどの画面を凝視していると、通常と比べて、まばたきの回数が減少したり、まばたきが不完全になったりしてしまいます。ドライアイの原因になるだけでなく、疲れ目にもつながるため、こまめに目を休憩させることが大切です。

目の表面が乾燥すると、通常は涙で保護されているはずの傷つきやすい角膜がむき出しになったり、異物が目の中に侵入しやすくなったり、物がかすんで見えたりと、目の健康が損なわれます。角膜炎や結膜炎などの様々な目の病気を引き起こす可能性が高まるため、意識的にまばたきをして、目の潤いを保ちましょう！

