

保健だより 10月号

令和3年10月14日
青豊高校
保健委員会

10月10日は「目の愛護デー」!! 目のトラブルありませんか?

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。

痛くなくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれませんので、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。

貸し借りNG!!

薬

効き方は人によって違います。特に病院で処方された薬は自分だけのもの!

目薬

容器の先がまつげなどに触れると細菌がつくことがあります。目の病気を起こす場合も。

コンタクトレンズ

眼科の先生に診断してもらい自分に合ったものだけを使おう。

疲れ目を治そう!



目が重たい、痛い、かすむ、しょぼしょぼする、乾いた感じがする症状は「疲れ目」かもしれません。放っておくと、肩や首のコリやイライラなど体全体に不調が広がってしまふことも。

疲れをやわらげよう

暖める

目元を蒸しタオルで温めるとリラックスできます。目元の血行がよくなると目が潤う効果があります。

ゆるめる

ときどき遠くを眺めて、筋肉をゆるめてあげましょう。窓の外景色を見て休けいするといいですよ。

動かす

スマホなどの画面に夢中になるとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきを増やしましょう。

寝る

しっかり睡眠をとって、目を休める時間をつくってあげましょう。よく寝ても疲れがとれないときは眼科へ相談を。

10月に入り、県内のコロナ感染者は減りましたが、感染予防については今までと変わらず、

手洗い、うがい、消毒、マスクの着用をバカげましょう