



# 保健だより 10月号



令和3年10月5日  
下関商業高等学校 定時制

朝夕はぐっと冷え込み秋らしくなってきました。気温差が大きく体調を崩しやすい時期です。その日の体調や気温に合わせて衣服を調節し、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。



## 👁️10月10日は目の愛護デー👁️

10.10を横にすると人の目と眉に見えることから「目の愛護デー」と言われています。

## ドライアイ

涙の量が減ったり、涙の質が下がったりすることにより、目の表面を守る働きが低下した状態がドライアイです。ひどくなると、目の表面に傷ができることもあります。パソコンやスマートフォン、タブレット等の使用、エアコンの使用、コンタクトレンズの装用、夜更かしなどがドライアイの原因になるので、ドライアイは現代病と言っても過言ではありません。

### このような症状がある人は要注意！

ドライアイの症状は、「目が乾く」といったもの以外にも、様々なものがあります。

- 目が疲れる
- 目がゴロゴロする
- 目が重い
- 目が痛い
- 目やにが出る



- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 光がまぶしい
- 目に不快感がある
- 目が赤い

### ドライアイを防ぐには

- パソコンを使うときは、画面を目線よりも下にする。
- パソコンやスマートフォン、ゲームなどを使用するときは休憩をとり、積極的にまばたきをする。
- コンタクトレンズは、装用時間を守る。
- エアコンの風が目へ直接あたらないようにする。

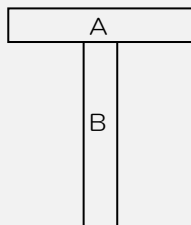


### 問題 ～目の錯覚～

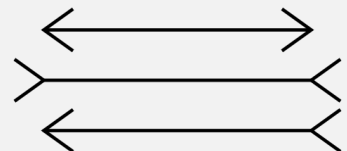
① 中心の円はどちらが大きい？



② AとBどちらが長い？



③ 一番長いのは？



答え：どれも大きさ・長さと同じです