



10 月に入り、すっかり寒くなりました。これから紅葉も始まり、「秋」を楽しめる時期になってきました。何をするにも気持ちの良い季節です。読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋。好きなことをより深めたり、新しいことに挑戦するのも良いですね。そんな秋を楽しむためにも、きちんと食べて、楽しく運動して、十分に睡眠をとって、体にも心にもたくさん栄養をあげてください。寒さで風邪を引かないようにね！

## 10月10日は目の愛護デー

ざーっとクリアな視界で過ごすために **目を守る生活、今日から始めよう！**

### ドライアイから目を守る！

**ドライアイとは**…涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態  
⇒ドライアイになると、目の表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります！！

**チェック 1**

<input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする	<input type="checkbox"/> 目が痛い	<input type="checkbox"/> 目がかゆい
<input type="checkbox"/> 目が疲れる	<input type="checkbox"/> 目が赤い	<input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい
<input type="checkbox"/> 者がかすんで見える	<input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする	<input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする
<input type="checkbox"/> 目に不快感がある	<input type="checkbox"/> 涙が出る	<input type="checkbox"/> 目やにがでる

**チェック 2**

**10 秒間**  
まばたきをせずにいられますか？

【チェックの結果】  
自覚症状で 5 項目以上チェックがあった、または 10 秒間まばたきを我慢できなかったら、ドライアイかもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

ドライアイにならないために



スマホやゲームを長時間続けない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



十分な睡眠をとる

## メガネの雑学クイズ

Q1 日本にメガネを伝えたのは？

- ① マルコ・ポーロ ② フランシスコ・ザビエル ③ パリー

Q2 元祖メガネ男子の一人は？

- ① 徳川家康 ② 織田信長 ③ 豊臣秀吉



答えは右側にあるよ！

## コンタクトレンズを正しく使う！

### コンタクトレンズって危険なの？

コンタクトレンズを使って目のトラブルを起こすのは、使ううちに簡単さに慣れて、最低限のルールを守らない人に多いようです。

#### 最低限のルールとは

##### ① 決められた交換の期限を守る

交換期限が過ぎたレンズには、毎日の落としきれない汚れがついています。それが目のトラブルのもとに！

##### ② 1 日の装着時間を守る

決められた装着時間を超えてつけていると、目の酸素不足から感染症を起こしやすくなります。

##### ③ 異常を感じたらすぐ眼科へ

つける前やつけた後に、痛みやゴロゴロした違和感があると、レンズの傷や目の病気があるかもしれません。軽く考えないで、すぐに眼科へ。

自覚症状がなくても、知らない間に目に障害が起こっていることも！定期検診をきちんと受けましょう

### カラーコンタクトの落とし穴

酸素を十分に通さない材質だったり、サイズや厚さが不適切だったりすることが多く、角膜が酸素不足になります。また、レンズの色素がこするととれてしまうこともあり、色素が目についてしまうというトラブルもあります。場合によっては視力低下や失明になることも…



つけたまま寝ない



こすり洗いをしっかりと

#### 正しく使おう！



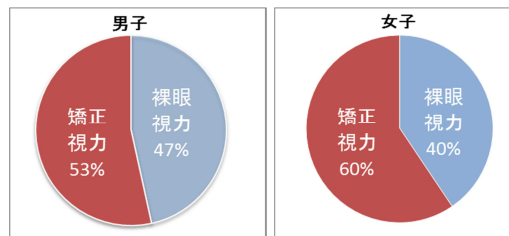
ケースや手指も清潔に



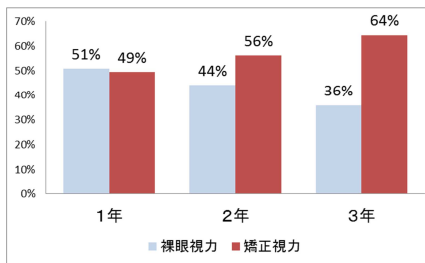
レンズの貸し借りはしない

## 釜石高校 視力事情

1 裸眼視力と矯正視力の割合（男女別）



2 裸眼視力と矯正視力の割合（学年別）



半数以上の生徒が矯正視力を使用している現状です。

目は、スマホやゲームのように、壊れたら修理したり、新しいものに買い換えることはできない一生ものです。自ら目のトラブルも引き起こさないよう、日頃のケアを怠らずに、自分の目を大切にしましょう。

### メガネの雑学クイズ の答え

- Q1 ②フランシスコ・ザビエル…日本にキリスト教を伝えたことで特に有名ですが、その頃日本にはまだメガネがなく、偉人に珍しいお土産として持ってきました。
- Q2 ①徳川家康…老眼鏡として愛用していたと言われていました。