

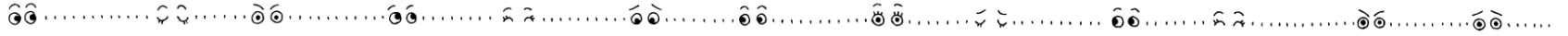
健康診断だよ

～ 眼科検診号 ～

令和5年5月17日 宇部市立神原中学校 保健室



5月18日(木)は、眼科検診があります。
眼科検診では、目の病気や視力に影響をあたえる目の異常がないかを、
「目(結膜、角膜)や目のまわり、まつ毛、まぶた」を見て調べます！



眼科検診を受けるときの約束

★検査を待つとき★

- ① 検診の前に、目をこすらないようにしましょう。
- ② めがねをかけている人は、はずしておきましょう。(コンタクトレンズの人は、そのままOK)
- ③ 黙って、静かに待ちましょう。
- ④ 並んで検査を待つ間は、保健室の床にマークを付けています。並ぶときは、その印に合わせて並びましょう。

★検診の日★



前髪が目にかからないように、ピンで止めるか、切っておきましょう。

★眼科検診の受け方★



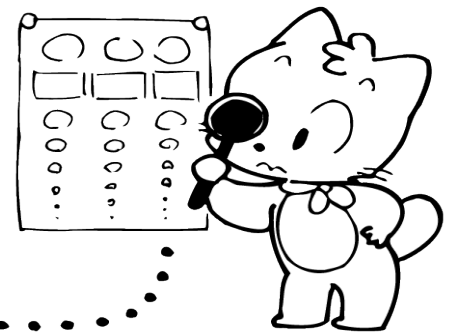
検査を受けるときは、先生の正面に立って、目をまっすぐ見るようにしましょう。
マスクは、着けたままで大丈夫です。



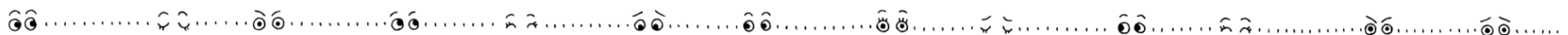
眼科検診が終わったら……

疾病の疑いがある場合や医療機関の受診が必要な場合、後日「眼科検診結果のお知らせ」プリントを配付します。プリントをもらったら、早めに医療機関を受診することをお勧めします。

また、1学期の視力検査の結果、1.0未満だった人に「視力検査結果のお知らせ」プリントを一緒に配付します。視力につきましても、医療機関で視力の検査をされますようお願いいたします。



※ 健康診断は、あくまでも「疑い」という判断です。疾病や異常があると決まったわけではありません。



目はかゆくありませんか？

アレルギー性結膜炎

ハウスダスト(ほこり・ダニの死がい等)や花粉などが原因になって起こる目のアレルギーです。花粉症と違って、一年中なる可能性があるのが特徴です。

症 状

●目のかゆみ

●まぶたがはれる

●目がゴロゴロする

●結膜にゼリー状の目やにが出る

●結膜が充血する



治 療

治療は主に点眼薬でおこないます。症状が悪くならないうちに、早めに病院へ行きましょう。



予 防 法

- ・掃除は掃除機で
- ・寝具はまめに干す
- ・まめに換気する



目を使いすぎていませんか？

テレビやパソコン、読書などで目を長時間使うと疲れ目になります。目の休息をとることが大事です。

疲れ目の症状

- 充血する
- 目が重たく感じる



- 目がかすむ
- 視力が低下する

このほかに、頭痛、肩こり、吐き気、腰痛など、目以外の症状を引き起こすこともあります。

疲れ目の対処法

- パソコンのディスプレイからは50～70センチ離れましょう。
- 画面の高さは目線がやや下向きになるようにしましょう。
- 目を使う作業を長時間続けるときは1時間に10分程度休憩をとりましょう。
- 休憩するときは目を閉じたり、遠くを見たりしましょう。

疲れ目に効く栄養

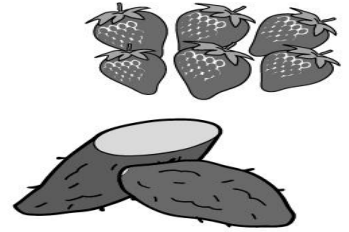
【ビタミンA】

モロヘイヤ、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎなど



【ビタミンC】

キウイ、いちご、グレープフルーツ、さつまいも、ブロッコリーなど



パソコンやスマホの使い過ぎによる、ドライアイに気をつけましょう！！

ドライアイは、涙の量が少なくなったり、質が悪くなったりして目が乾き、さまざまな障害が起こる病気です。細菌やウイルスなどにも感染しやすくなります。

ドライアイの原因はさまざまですが、パソコンやスマホ、タブレットをよく使う人にドライアイが増えています。パソコンやスマホ、タブレットの画面を見ているときは、どうしてもまばたきが少なくなるうえ、目を酷使うので非常に目が乾きやすくなります。ドライアイを防ぐには、テレビやゲーム機、パソコンの画面を長時間見続けない、まばたきを多くする、目薬をさすなど、目に優しい生活をするのが大切です。

ちょっとした工夫でドライアイを改善！

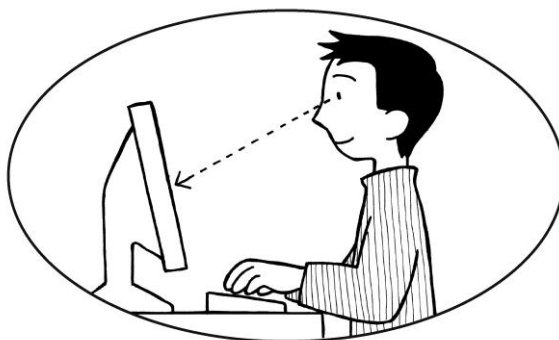
適度な休憩



簡単！！

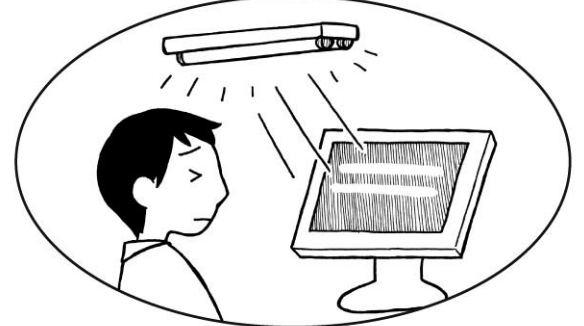
1時間に10分程度、休憩をしましょう。

パソコンは目より下に



画面は目線より下に置くと疲れにくくなります。

照明の位置に気をつける



画面に照明が反射しないようにしましょう。

自分でできるドライアイ対策

- ① 蒸しタオルで目を暖め、血行をよくする。
- ② まばたきの回数を意識的に多くする。
- ③ 睡眠不足などで、生活リズムを崩さない。
- ④ 遠くを見たり、目を動かしたりして、眼の緊張を和らげる。
- ⑤ コンタクトレンズを使っている人は、使用上の注意を守る。
- ⑥ ドライアイの症状がひどい場合には、眼科を受診して相談する。



目を守る涙の役割

洗浄 目の表面についたゴミやほこりを洗い流します！

水分補給(乾燥防止) 常に目の表面をうるおわせることで、乾燥を防ぎ、光の通過を良くします！

栄養や酸素の補給 角膜(黒目)には血管が通っていないため、血液を通して栄養や酸素の補給ができません。そのため涙が栄養や酸素を送る役割をしています！

殺菌 涙にふくまれる殺菌作用のある成分が、菌を退治します！

