



ほけんだより

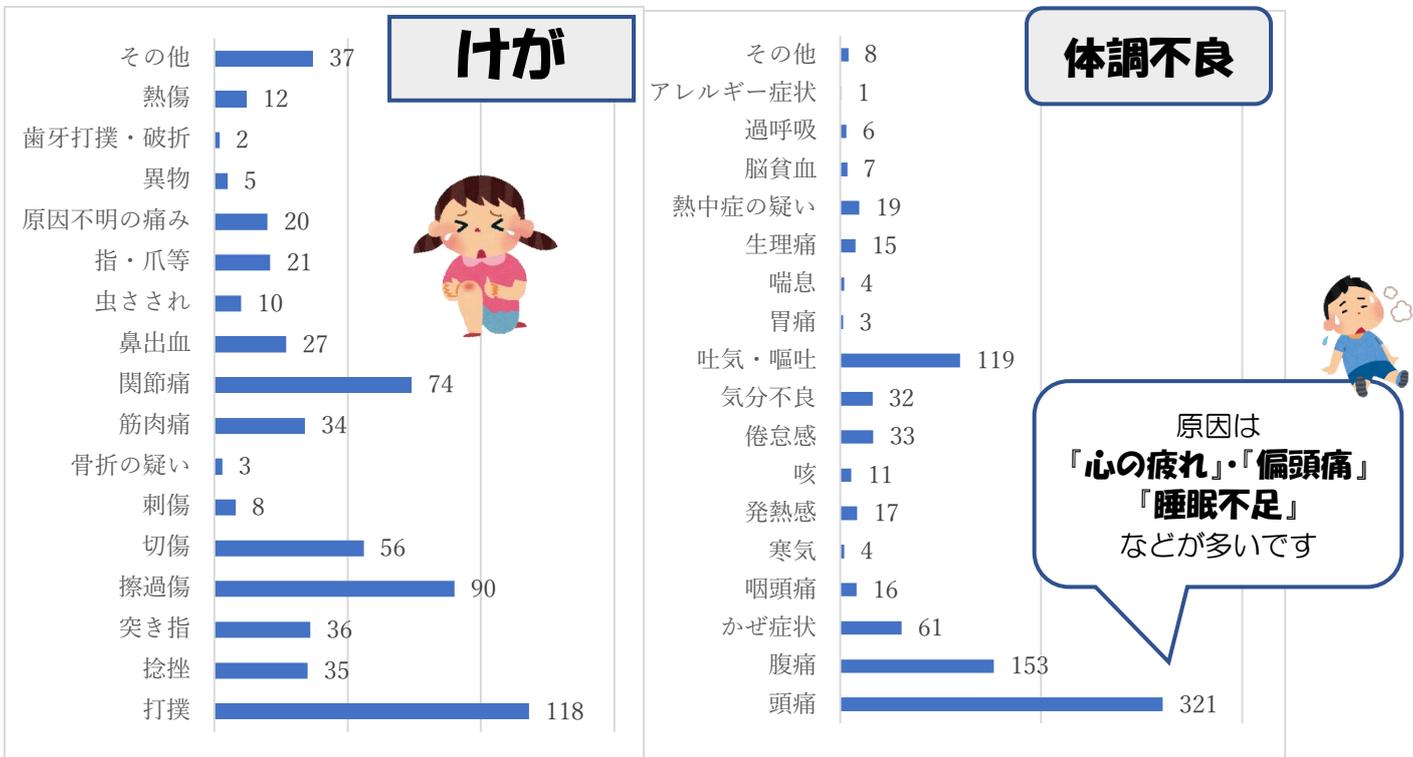
湘洋中学校

2023.10

保健室

日が短くなり、朝晩は肌寒さを感じるが増えてきましたね。この時期は季節の変わり目でもあり、気温の寒暖差が影響し、頭痛や腹痛などの体調不良が増えてきます。無理せず、からだと心を休める時間をつくるようにしましょう。

保健室の来室状況(4月~9月)



『ドライアイ』という言葉を知っていますか？

ドライアイとは、涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで、目に傷や障害が生じることです。ドライアイが進行すると、「視力の低下」「目の痛み」「角膜が乾燥してはがれる」といった症状が現れることもあります。

原因

- パソコン、スマートフォン、ゲーム機器などの長時間使用
- エアコンによる風や、空気の乾燥
- コンタクトレンズの使用
- 精神的なストレス

10月10日は
目の愛護デー★



ドライアイが慢性化する前に、目の疲れや乾燥を感じた時点で早めに対処することが大切です。目の疲れや乾燥には目薬で対処することができます。すでにドライアイが慢性化している場合は、目薬を使用しながら、ドライアイの症状を悪化させないように生活習慣も見直してみましょう。

