

まほひんだより10A

懐風館高校 保健室

2018.10 月

気温が急激に下がり、保健室の来室数も急増しています。特に、腹痛や吐き気を訴える人が例年より多くなっています。衣服等で調節し、気温の変化に対応しましょう。



ドライアイから 目を守る！



Q ドライアイってなに？

A. 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のこと。

Q ドライアイになるとどうなるの？

A. 目が乾燥すると、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。

Q 自分でもチェックできる？

A. 下記のチェックをしてみてください。

チェック1

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 涙が出る |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 目がかゆい |
| ☐ ものがかすんで見える | ☐ 目が疲れる |
| ☐ 目に不快感がある | ☐ 目が赤い |
| ☐ 目がごろごろする | ☐ 目が痛い |
| ☐ 光を見るとまぶしい | ☐ めやにが出る |

チェック2

10秒間瞬きせずに
いられますか？

結果：5 項目以上チェックがあった、または 10 秒間瞬きを我慢できなかったら、ドライアイかも…。

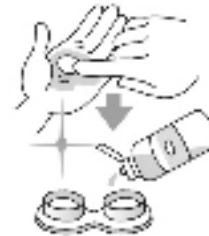


交換期限を守る

汚れた手で触らない

貸し借りしない

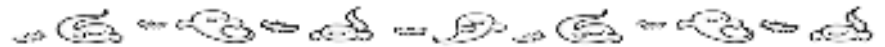
交換期限を守らない人やつけたまま寝てしまう人が多いです。



定期検査を受ける

洗浄・消毒する

つけたまま眠らない



正しい目薬のさし方



さす前は手を洗う



下まぶたを軽く引き、上を向いてさす



まぶたやまつ毛に容器の先が当たらないよう離してさす



さした後は、目を閉じて少しだけじっとする



目から溢れた目薬は、清潔なハンカチなどでふき取る

