

保健だより 10月



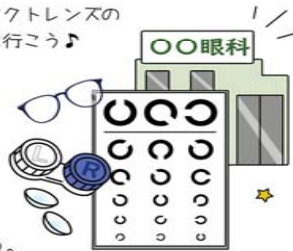
R7.10.1 藤井寺工科高校全日保健室

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

メガネ・コンタクトレンズの
定期的検査に行こう♪



ときどきは片目ずつ
見え方をチェックしよう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



10分おきに5m以上先を見よう。



目の愛護デーにやさしい生活を！

ズキズキ

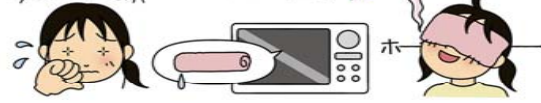
こおりみず
氷水で



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。

ショボショボ

レンジで1分★



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸したタオルで目を温めてあげましょう。

目薬の正しい使い方



手を石けんで洗う



目などに触れないように目薬をさす



目を閉じておく



目から出た目薬をふく

疲れ目は温めて



スマホの不適切な使用による 「急性内斜視」 に注意！



近くのものを見るときは、
左右の目を内側に向ける筋肉が縮んで、
「寄り目」のような状態になります。
ところが、近くのものばかり見る
生活を長く続けていると、
この筋肉が縮んだまま戻らなくなり、
片方の目が内側に寄ってしまうことがあります。
これが「急性内斜視」で、とくにスマホを
近距離で長時間見続けることによって、
発症しやすくなるのではないかとされています。



急性内斜視になると…

ものが二重に見えたり、ものの立体感や
遠近感がわかりにくくなったりします。



急性内斜視を防ぐために

- 一日のスマホの使用時間を短くする
- スマホを見るときは、画面から目を30cm以上離す
- 20~30分に一回はスマホから視線を外し、遠くを見るなどして休憩する

短所は長所

自分のことが好き？ それとも嫌い？ 「ノロノロしている自分が嫌」「三日坊主で飽きやすい性格が気になる」…など、悩んでいる人もいるでしょう。でも、考え次第で、短所は長所に変わります。たとえば、「行動がゆっくり」の人は、「慎重で、じっくり考えてから丁寧に取り組む性格」である

とも言えます。また、三日坊主な性格は、「好奇心が旺盛で、目の前の新しいことへの興味関心が強い」とも言えるでしょう。この「短所を長所にする術」は、周囲の人とのコミュニケーションにも役立ちます。ものの見方を変える、毎日グッと楽しくなりますよ！

