

ほけんだより10月

松橋支援学校

保健室

平成 28 年 10 月 3 日

あさ よる 朝・夜はだいぶ涼しくなりました。この時季は、かぜをひいたり、体調をくずしがちです。それは夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、急に涼しくなったり暑くなったりと気候が不安定なことが原因です。その日の気温や体調に合わせて着るものをこまめに調整してくださいね。



たいせつな目を守る！ なみだのはたらき



め

目となみだがピンチ！！ドライアイとは？

なみだの量がへったり、かわきやすくなることで、目の表面が守られない状態を『ドライアイ』といいます。

ドライアイの症状・・・目がつかれたり、痛い、かゆい、赤くなる、ごろごろするなど

予防方法・・・・・・パソコン、ゲーム機、スマホを長い時間使わない
30分に1回休けいする、1日2時間以上見ない
など、ルールを決めましょう。



目のQ&A

メガネやコンタクトレンズがあっていないとどうなりますか？

メガネやコンタクトレンズの度が合っていないと遠くや近くが見にくだけでなく、目がつかれやすくなります。視力検査でメガネやコンタクトをしても視力が低かった人は、眼科の先生に相談して自分にあうようにしてもらいましょう。