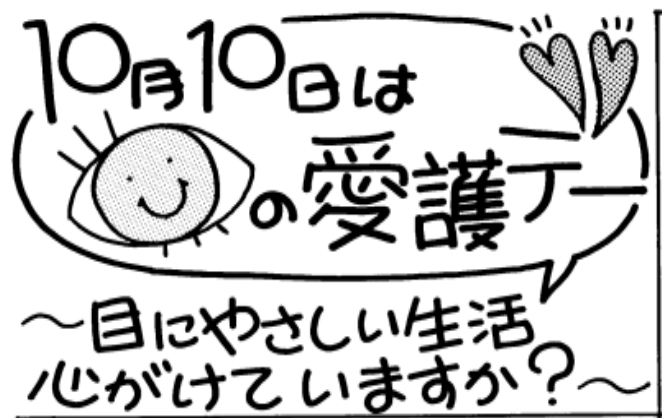


ほけんだより



目の健康

千歳北陽高校 保健室

令和8年10月9日（金）発行

No. 11

目の健康について興味ある？

視力が1.0未満
(B以下)の人と
だいたい同じ割合！

春の健康診断で実施した調査では…

健康に関して興味のあること
「目や視力」
と回答した人

77人
(約27%)

健康診断の目標
「視力を良くしたい」
と回答した人

100人
(約40%)

ドライアイが増えてるんだって！？

✓ドライアイチェック✓

- 涙や目やにがよく出る
- 目の中がゴロゴロする
- 目が重たい、目が痛い
- 目が乾いている感じがする
- まばたきの回数が多い
- 10秒以上目を開けていられない

👁️ドライアイを防ぐには…👁️

- ◆こまめな目薬と、まばたきを意識する
- ◆画面を見るときは20分おきに目を離す
- ◆コンタクトの使用時間を守る
- ◆カラコンやメイクは遊びの日だけ
- ◆マスクはぴったりつける

コンタクトは目に酸素や水分を通しにくくなります。
カラコンは、色素が邪魔をして、ドライアイが悪化します。

マスクの隙間から自分の吐いた息が吹き付けることで、目が乾きます。



アイラインなどが涙や脂質が出てくる分泌腺をふさいでしまいます。



18歳までは特に近視が進むんだって！？

目と距離が近いスマホの影響はこんなに。



眼精疲労



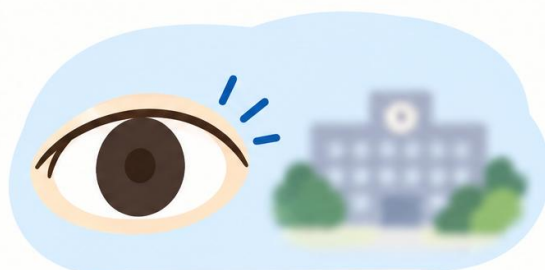
ドライアイ



内斜視



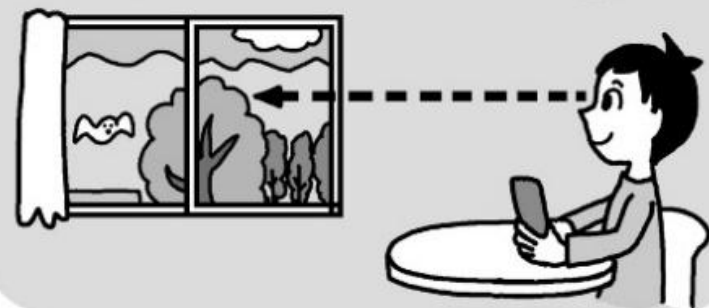
ブルーライトで眠れない



近視

【20-20-20ルール】を知っていますか？

20分ごとに、20秒間、20フィート
(約6m)離れたものを見て、
目を休ませます



※パソコンやスマートフォンなどを長時間使用することによる眼精疲労を軽減する方法として、米国眼科学会が推奨しているものです。

カラコンは安全性が低いんだって！？

カラーコンタクトレンズは 高度管理医療機器です

カラーコンタクトレンズは、目に直接つけて使う「高度管理医療機器」です。度なしであっても同じで、間違った使い方をすると、目の健康を損ねてしまう場合があります。必ず眼科医の検査・処方を受けて正しく使いましょう。

学校でのカラコン使用は やめよう！

おしゃれ用カラコンは、美容目的がほとんど。学校では美容は必要ありませんし、カラコンによる目のトラブルが増えていますので、学校での使用はおすすめできません。

これを見れば
カラコンについて
分かる!!



厚生労働省

着色方法

色素の影響で目の表面に傷がつく可能性がありますので、色素が目には直接触れないように着色されていることが重要です。



酸素透過性

レンズを装用中に、目に必要な酸素が十分に届くことが大切。レンズの素材や着色方法もポイントに。



(図はすべてイメージです)

ルールを守らないと
トラブルに…



角膜潰瘍

角膜が深く傷ついた状態。激しい痛みや充血、目ヤニなどの症状があります。



太陽の明るさが目に良いんだって！！

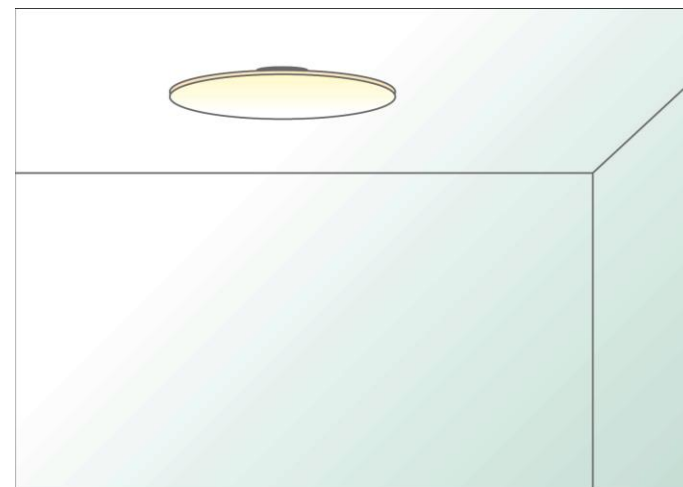
太陽の光が網膜のドーパミンを活性化させて、近視を防ぐ！



晴れの日
100,000ルクス



曇りの日
10,000ルクス



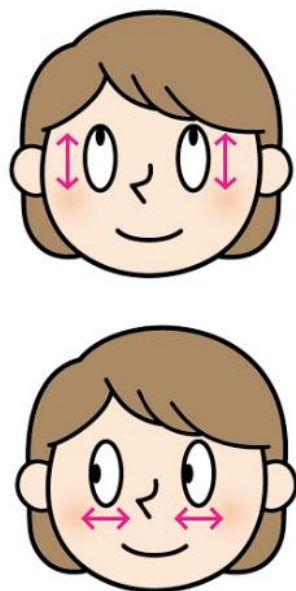
蛍光灯の部屋
500ルクス

→照明があっても「屋内は暗い」という感覚をもつことが大事

温めると目に良いんだって！！

物を見る時にピントを合わせているのは筋肉！ コリをほぐしてあげて！

▼ 目の体操をする



▼ 温める・冷やす



1時間につき1分、
目を閉じる習慣を

目を酷使する作業中は、
目を閉じて休める時間をとる。
ギュッと強く閉じたり、
パチパチとまばたきをしたりして
目の周囲の筋肉を刺激しよう。



強く閉じる



まばたき

両目を軽く手で覆う
パームアイもおすすめ



パームアイは、手の平をこすって温めて
から両目を隠すように軽く覆い、目を圧
迫せずに空間を作って空気でするこ
と。目が充血していたり、熱っぽく感じ
たりする時は、手を軽く冷やしてもよい。
眼球は押さないように注意。