

目の健康

視力検査を行い、視力が低下していた人には、受診をお勧めしました。

片目の視力が低下している人が何人かいました。横向きに寝転がりながらテレビを見たり、本を読んだり、スマホの画面を見たりすると、どちらかの目を主に使うことになり、使う方の目だけ視力が低下してしまいます。普通は両目でものを見ているため、片目の視力が落ちて気づきにくかったり、両目では見えるから大丈夫と思いがちだったりしますが、他に原因があることもあるので、やはり受診が大切です。



時々、片目ずつ見え方を確認しよう

❖ 近くのものを見る時は・・・

スマホやタブレットなどの近くのものを見る時には、両目を内側に寄せる機能と、瞳孔を小さくして見やすい状態にする機能が働きます。この働きが長時間続くと、目が疲れる、乾く、痛い、ぼやけるといった症状が出やすいだけでなく、頭痛や睡眠障害を伴うことがあります。

❖ パソコン、スマホ、タブレットを使うときは・・・



30分～1時間ごとに15分くらい目を休めよう（遠くを見たり、目をつぶったり・・・）



まばたきの回数を意識して増やそう



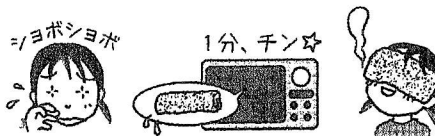
目を温めてみよう

目がズキズキ痛い、充血している、目の周りが熱っぽい・・・
→冷たいタオルで目を冷やしてみよう



目が疲れる、目が乾く、しょぼしょぼする・・・

→蒸しタオルで目を温めてみよう



※タオルが熱すぎてやけどしないよう、要注意！
適温は触った時に心地いいと感じる 40 度だそうです。

風邪に注意

昨日の日中、保健室の湿度計は40%を示していました。

気温が低くなり、空気が乾燥すると、私たちの鼻やのどの粘膜の防御機能は低下し、一方、風邪のウイルスは増殖して活発になります。

のどの痛みを訴える人が増えているようです。こまめにうがいをし、マスクを着用してのどの乾燥を防ぎましょう。

湿度が低いときは、部屋に濡れたタオルを干すといいです。

