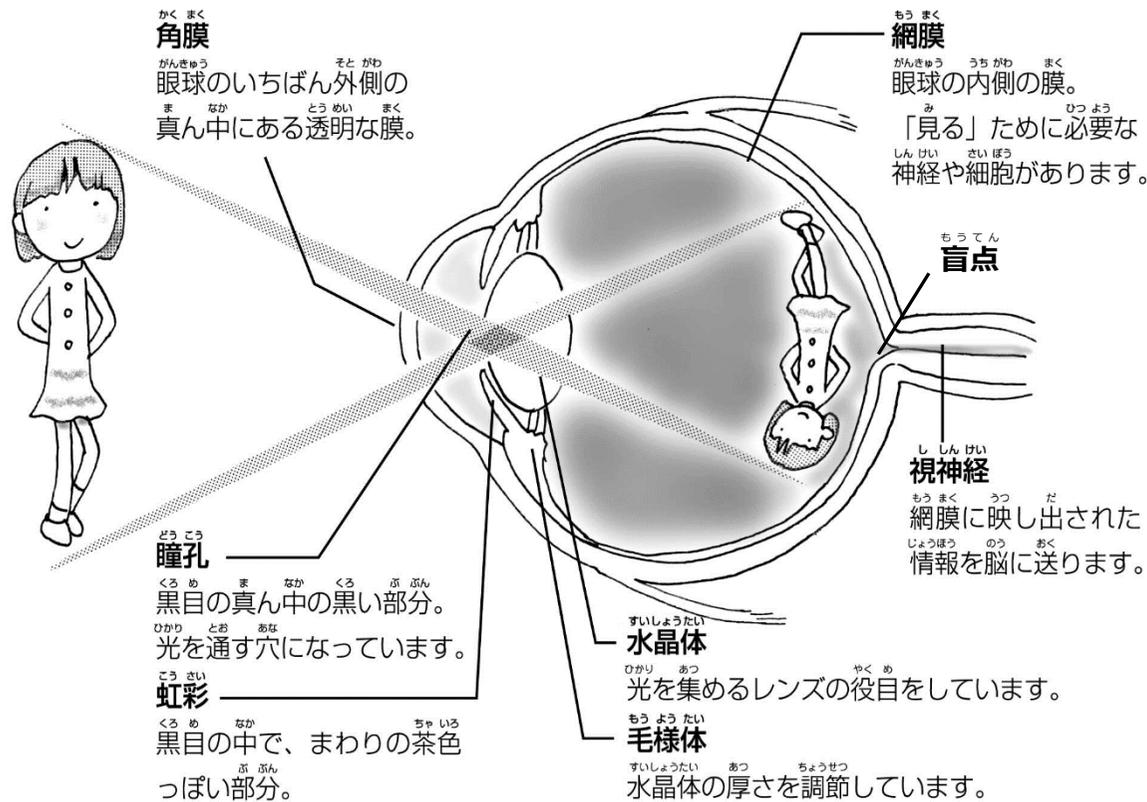




台風14号が過ぎ去り、季節が急に秋めいてきました。朝晩の気温が下がり、日中との寒暖差が大きいので体調管理が難しいかもしれませんが、衣服などで調整し、風邪をひかないようにしてくださいね。現在は新型コロナウイルス感染症対策のため、発熱や風邪等の自覚症状がある場合、登校せずに自宅等で様子を見ることになります。その場合は無理をせず、しっかりと療養して、元気になってからまた登校してくださいね。

10月10日は「目の愛護デー」です



★保健室よりお知らせ

9月から保健室の先生が特進校舎にも常駐することになりました。体調不良や怪我の場合、高校保健室(高校1号館)だけではなく、特進校舎でも処置・対応ができます。

普段は特進校舎1階職員室もしくは2階保健室にいますので、気軽に相談してください。



小谷(おだに)とい
います。気軽に声を
かけてください。

★自分の目をチェックしてみましょう

目がかゆくないですか？

空気中の花粉やホコリ・ダニ・カビ・ペットの毛などに対して、結膜*がアレルギー反応をおこしている可能性があります。

目を手でこすったり、水道水で洗いすぎたりすると、目に傷がつきます。かゆみが我慢できないときは、自分に合った目薬を使用しましょう。



*結膜：まぶたの裏側と目玉をおおっている膜

まぶたが腫れていませんか？

結膜炎やものもらいなどさまざまな病気の可能性があります。病院を受診しましょう。

ものもらいは体に元気がないときになりやすいので食事は好き嫌いをせずしっかり食べましょう。また、まぶたは汚れた手でこすっただけでも腫れてしまいます。手はいつもきれいにしておきましょう。



光がまぶしくないですか？

コンタクトレンズを正しく使っていないときや、パソコンやテレビの見すぎで目が疲れているとき、光をまぶしく感じる場合があります。

コンタクトレンズは使い方をしっかり守り、パソコンやテレビをみるときは、ときどき休憩をとりましょう。それでも眩しいときは、目の中の光の通り道である「角膜」や「水晶体」という部分が病気になっているかもしれません。

目がゴロゴロしていませんか？

エアコンのつけすぎ、テレビ、パソコン、ケータイの見すぎなどで目が乾燥していることが考えられます。また、目に小さな砂やゴミが入っているかもしれませんし、まつ毛が内側に生えて目に当たっている「逆まつげ」や、まぶたに細菌が入って炎症をおこす「ものもらい」といった病気かもしれません。

症状が何日も続くときは病院で受診して何が原因か調べてもらいましょう。



目が充血していませんか？

テレビやパソコン、ケータイの見すぎ、睡眠不足などで目が疲れているのかもしれませんが、自分に合っていないめがねやコンタクトレンズを使っているときも目がよく充血します。

また、目がウイルスなどに感染しているときも、目が充血します。充血がおさまらないときは、病院で受診しましょう。



目やにがよく出ていませんか？

結膜炎になっている可能性があります。しかし、目やにが出ていても痛みもかゆみもなく、白目もきれいな場合は、あまり心配しなくても大丈夫です。

ただし、黄色い目やにがたくさん出ていたり、白目が赤くなっているときはウイルスなどに感染しているかもしれませんので早めに病院で受診しましょう。



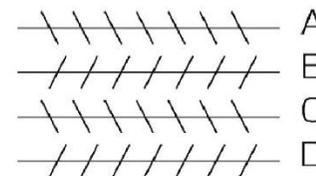
MINIチェック

A~Dは平行のはずですが、...

四角形の4辺は、真っ直ぐのはずですが、...

横棒の長さは等しいはずですが、...

目の錯覚を体感してみよう!



目の盲点を体感してみよう!

左目を手でおい、右目で●をみながら、目を絵から離れたり近づけたりします。あるところ(絵から15cmほど離れたところ)で★が完全に見えなくなります。そこが盲点*です。

*盲点...目の構造上、光を感じる細胞がない部分のこと(左の図参照)

