

今年の夏は例年以上の暑さでしたが、少しずつ気温が下がり、過ごしやすくなっているようです。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心掛け、元気に過ごせるよう体調管理に努めましょう。



10月の保健目標 目の健康に留意しよう



正しい手洗いでできていますか？

10月15日は「世界手洗いの日」です。新型コロナウイルスの流行から、こまめに手を洗うようになったと思いますが、コロナ禍が過ぎた今も、正しい手洗いができていますか？この機会に、もう一度自分の手洗いについて見直してみましょう。



<手洗いの手順>

 <p>1. 流水で手をよくぬらした後、石けんをつけ手の平をよくこする。</p>	 <p>2. 手の甲を伸ばすようにこする。</p>	 <p>3. 指先、爪の間を念入りにこする。</p>	 <p>4. 指の間を洗う。</p>
 <p>5. 親指と手の平をねじり洗う。</p>	 <p>6. 手首も忘れずに洗う。</p>	 <p>7. 流水でよく流す。</p>	 <p>8. 清潔なタオルやペーパータオルでしっかりふく。</p>

いつ手洗いしますか？

- ◇外出して帰宅したとき
- ◇トイレの後



- ◇せきやくしゃみをしたとき
- ◇食事の前



手には、目に見えない汚れや菌がついています。石けんでこまめに手を洗いましょう。

大事な目、あなたは大丈夫？ **ドライアイ**

10月10日は「目の愛護デー」です。眼科検診で「ドライアイ」と診断された人が多くいました。ドライアイについて知り、自分自身に当てはまっていないか確認してみましょう。

ドライアイとは？

パソコンやスマホ、ゲームなどで目を使いすぎると、涙の量が不足したり質が変わったりすることがあります。それらによって起こる目の障害を「ドライアイ」といいます。

もしかして、ドライアイ？

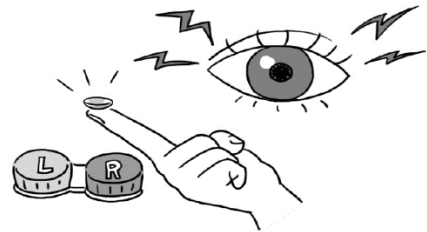
- 目が疲れやすい 目がゴロゴロする
- 目が重たい感じがする 目が乾いた感じがする
- 目やにが出る 目が痛い 涙が出る
- ものがかすんで見える 光をまぶしく感じやすい
- 目が赤い 目がかゆい 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



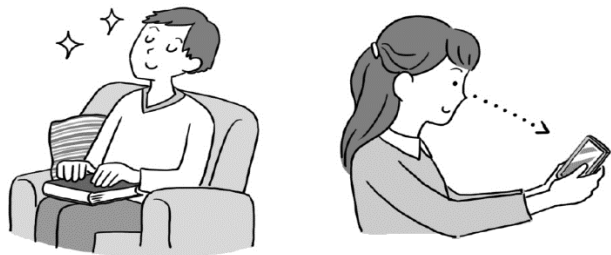
放っておくとどうなる？

進行すると目の表面に傷がついて、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。「気のせい」「大したことない」などと片づけずに、早めに眼科を受診してください。特にコンタクトレンズを使っている人はドライアイになりやすいので要注意！



予防方法は？

- 目が疲れたらひと休み。
1時間ごとに10～15分休む
- テレビやモニター、
スマホの画面は「目より下」に
- コンタクトレンズを
使っている人は
定期的に眼科受診を



コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取ろうとした時、目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。

最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、大切な目を守りましょう。

