

目を大切にしよう ★10月10日は「目の愛護デー」

現在、中学生のおよそ60%が視力1.0未満(B～D)であることがわかっています。

視力低下の原因としては、スマートフォンやタブレット等の長時間使用、屋外での活動の減少、姿勢や照明の不適切さなどが考えられます。

対策としては、長時間連続してスマホなどの画面を見ないようにすること、自然光の中で体を動かすこと、定期的な視力検査を受けること、目に優しい学習環境を作ること、バランスの良い食生活をこころがけることなどが大切です。日々の生活の中で目に良い習慣を心がけ、「黒板の文字が見えにくい」「目を細めて見る」などのサインに気づいたら、早めに眼科を受診するようにしましょう。

目にやさしい生活



読書する時は、目から30cm離して、良い姿勢で



勉強する時は、まぶし過ぎない適度な明るさで。



ゲームは時間を決めて時々休憩を入れよう



栄養バランスの良い食事



十分な睡眠



前髪が目にかからないように

【目に良い食べ物】

ビタミンA



ビタミンB₁



ビタミンB₂



* ビタミンAは、視力の維持や眼病予防、ビタミンB群は、眼精疲労の回復等に役立ちます。

* その他、ビタミンC、Eや、オメガ3脂肪酸、亜鉛などを含む食品も目の健康に役立つと言われていますので、これらの食品をバランス良く取り入れ、視力や目の健康を守りましょう。

コンタクトレンズの正しい使い方



最近、中学生でもコンタクトレンズを使う人が増えています。コンタクトはとても便利ですが、正しく使わないと大切な目を傷つけてしまうことがあるため、使用の場合は次のポイントを守りましょう。

また、コンタクトは「医療機器」であることを忘れず、痛みや充血、かゆみなどの異常を感じたら、すぐに外して眼科医に相談するようにしてください。

(1) 清潔第一

- ・ レンズを触る前は、必ず石けんで手を洗う。
- ・ 爪はいつも短く切って、目やレンズを傷つけないようにする。

(2) 装用時間を守る

- ・ 長時間つけっぱなしにしない。(長時間使用すると目に酸素が届かず、炎症や角膜障害の原因に)
- ・ 初めて使うときは、少しずつ時間を延ばして慣らしていく。

(3) 睡眠時は外す

- ・ 寝るときにコンタクトをつけたままにしない。(角膜に傷がついたり、細菌感染を起こしたりする。)
- * もし装着したまま寝てしまった場合は、あわてて外さず、涙や人工涙液でうるおしてから外すようにしましょう。

(4) 使い捨てレンズは、交換ルールを守る

- ・ 「ワンデー」は、1日使ったら必ず捨てる。
- ・ 「2ウィーク」や「マンスリー」は、決められた期間で交換する。
- * 「もったいない」と思う気持ちはわかりますが、延長すると目にトラブルが起きやすいので交換時期を守りましょう。



(5) 洗浄・保存は正しく

- ・ ソフトレンズの場合は、専用液でこすり洗いする。
- ・ 水道水では絶対に洗わない。(アメーバ感染の危険、レンズの劣化の原因に)

(6) 定期検診を受ける

- ・ 自覚症状がなくても、半年に1回は眼科でチェックしてもらう。
- ・ 痛み、かゆみ、充血、かすみ等の異常がある時は、すぐに使用を中止して眼科へ。

