

保健だより10月号

見えているつもり、になっていませんか？

奈良大学附属高等学校
保健室

10/10

10月10日は 「目の愛護デー」

毎日、勉強やスマホで
目を酷使していませんか？



当たり前のように「見えている」と思っているその目、
実はSOSを出しているかもしれません。



こんなこと、ありませんか？(かんたんセルフチェック)

☐ 黒板やスクリーンの字を見るとき、目を細めている

☐ 後ろの席だと字がにじんで見える

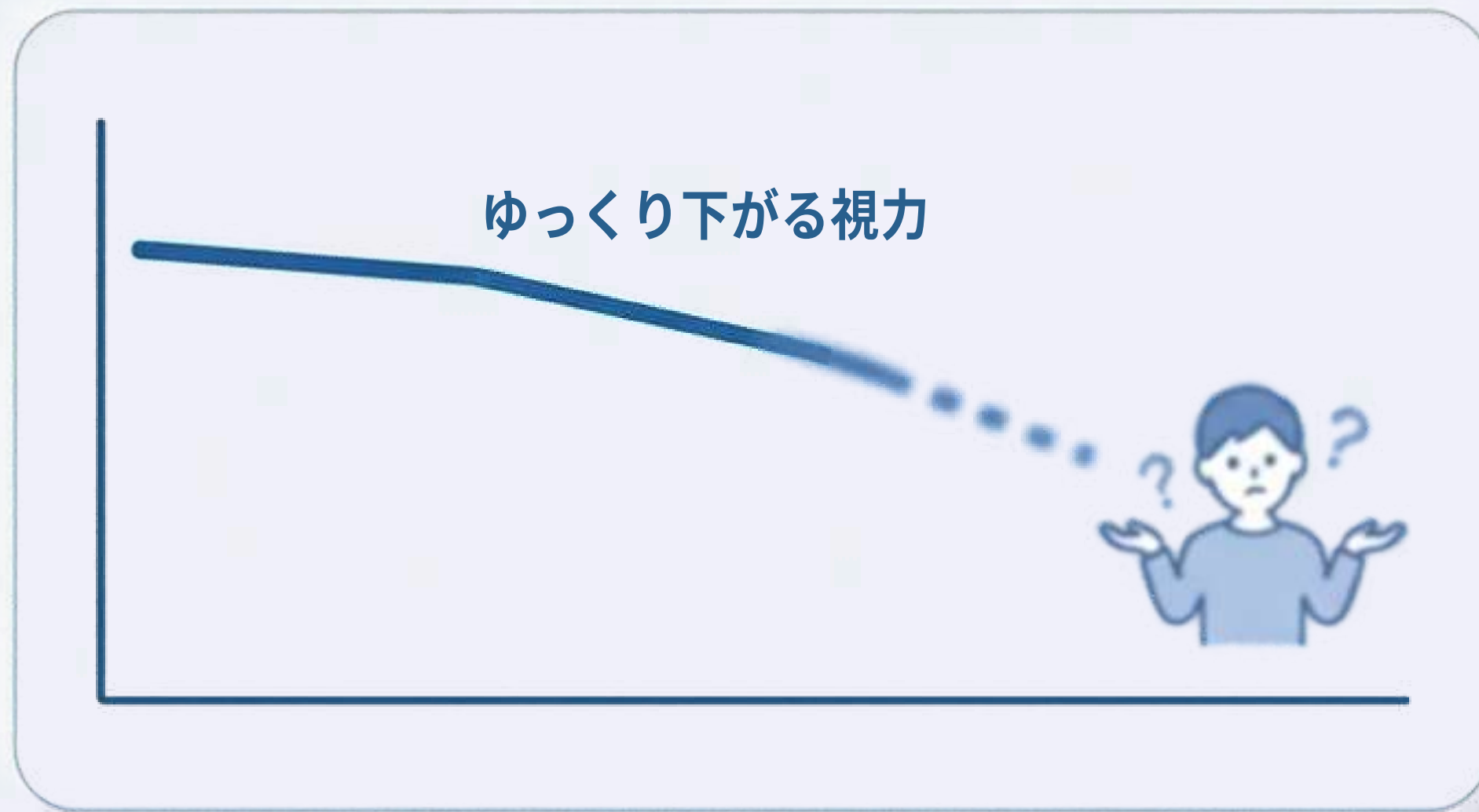
☐ 夕方になると目が疲れる、頭が痛くなる

☐ スマホの画面に顔が近づいている

→ 1つでも当てはまったら、視力が下がっているかもしれません。

視力低下は「気づきにくい」

視力はゆっくり下がるため、見えにくさに慣れてしまいます。
眼鏡をかけて初めて「こんなに見えるんだ！」と驚く人も。



受診したからといって、すぐに眼鏡を買う必要はありません。
まずは「今の目の状態を知る」ことから始めましょう。

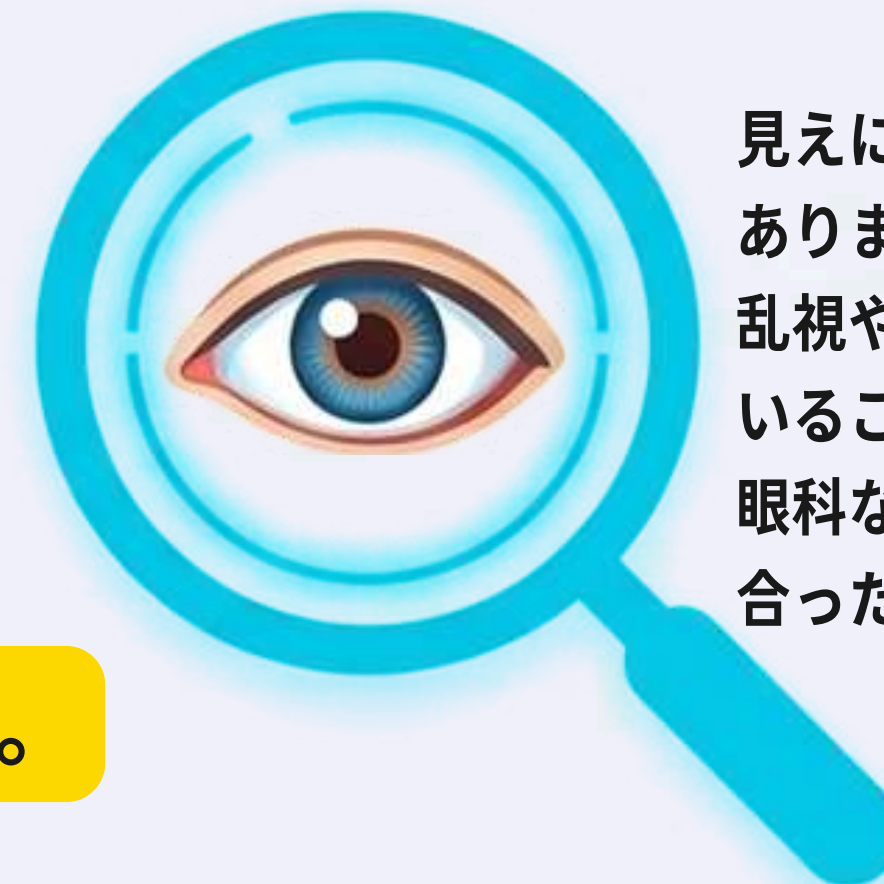
なぜ眼鏡店ではなく「眼科」へ？



眼鏡店



眼科



見えにくさの原因は近視だけではありません。
乱視や、まれに目の病気が隠れていることも…
眼科なら原因を調べ、自分に合った対処法が分かります。

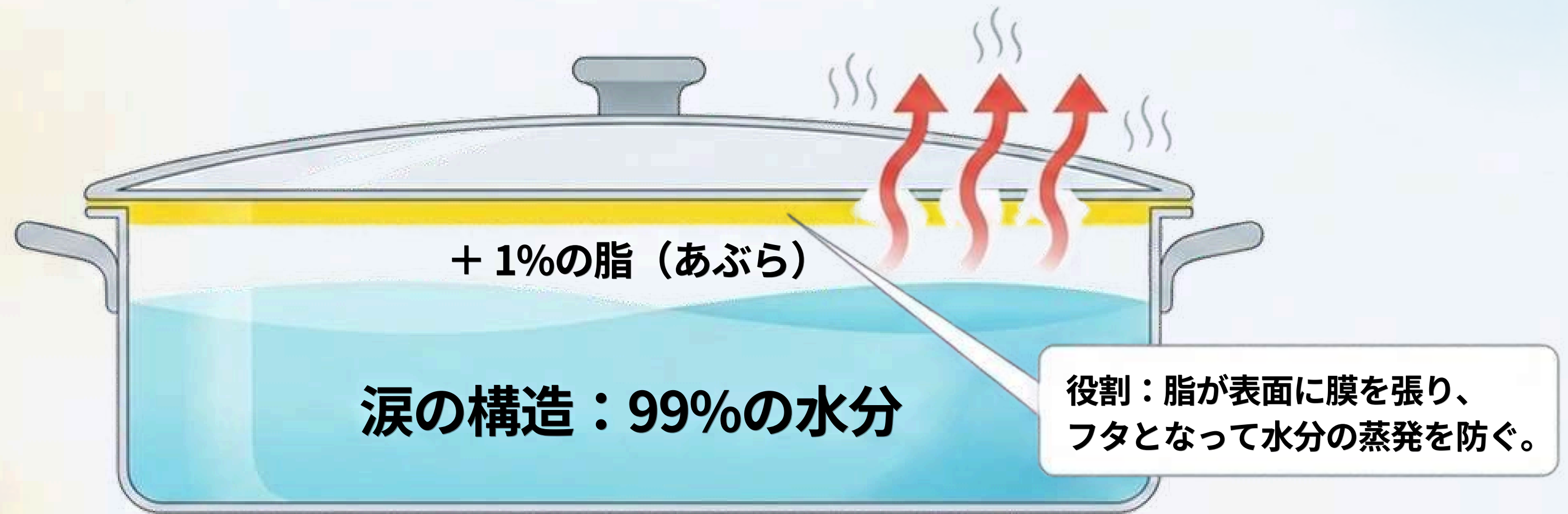
ドライアイ かんたんチェック

まばたきをガマンして、何秒もつか計ってみよう。よ～いスタート！

時間	結果
10秒未満	ドライアイの可能性大
10～19秒	ドライアイ予備軍
20秒以上	問題なし

意外な事実：「涙が出る人」も要注意！

「涙がよく出る＝ドライアイではない」とは限りません。



ドライアイの多くは、この「脂が足りないこと」が原因。
目が乾くと、それを補おうとして涙がたくさん出てしまうのです。

今日からできるドライアイ・ケア



目元を温める

(ホットアイマスクなどで約40℃・5分)



**まぶたのふちを
やさしく洗う**



しっかりまばたき

(上下のまぶたをきちんと閉じる)

まぶたにある脂の出口(マイボーム腺)のつまりがとれやすくなります。

目の疲れを防ぐ 20-20-20 ルール

スマホは
目から
【30cm以上】
離して使おう



1. 20分ごとに休憩

20フィート
(6m)



2. 20フィート (約6メートル) 先を見る



3. 20秒間目を休める

実は間違ってるかも！？目薬の正しいさし方 O×クイズ

1. 目薬をさす前に手を洗う

2. 上のまぶたを広げて目薬をさす

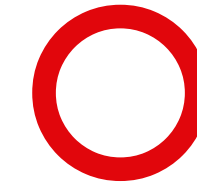
3. 目頭に容器の先をつけて目薬をさす

4. 効くように2～3滴目薬をさす

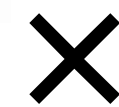
5. 目薬をさした後はパチパチまばたきする

目薬の正しいさし方 ○×クイズ答え

1. 目薬をさす前に手を洗う



2. 上のまぶたを広げて目薬をさす



3. 目頭に容器の先をつけて目薬をさす



4. 効くように2～3滴目薬をさす



5. 目薬をさした後はパチパチまばたきする



めざせ！目薬マスター～今日からできる正しいケア～



1. 目薬をさす前に手を洗おう
2. 下のまぶたを軽く引き、少し上を向く
3. 容器の先が目頭に触れないように目薬をさす
4. 目薬は1滴で十分（多くさしてもあふれて流れ出るだけ）
5. 目薬をさした後は、目を閉じて、目頭を軽く押さえる
（薬が目にとどまりやすくなる）



「見えているつもり」を卒業しよう。

目は、これからの一生を共にする大切なパートナーです。
今日の小さなケアが、未来のクリアな視界をつくれます。
まずは自分の目の状態を知ることから始めてみませんか？