

# 10月のほけんだより

2022. 10. 14 伊丹市立東中学校 保健室

10月になり、涼しくなりましたね。しかし、朝晩や日によっても気温差が大きいので、油断をすると体調を崩してしまうこともあります。天気予報で翌日の気温をチェックしたり、脱いだり着たりできる服装（セーターやブレザー、体操服）で、この時期は暑さや寒さを調整できるようにしてください。



## 目、疲れていませんか？

勉強やゲーム、スマホ、また度が合っていないメガネを使っているなどで、自分では気がつかなくても意外と目は疲れています。

### ★目が疲れると

目がかすんだりぼやけたりする  
目が乾燥したり充血したりする  
目の奥が痛くなったりする というような症状が出ます。



疲れ目解消  
4つのケア

### まばたき

意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。



### 遠くを見る

遠くを見て、目をリラックスさせよう。



### あたためる

血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしましょう。



### 眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。



## 目薬の使い方

目薬の正しい使い方を知っていますか？

### ①まず手を洗いましょう。

手を洗うのは、目に雑菌が入らないようにするため

### ②下まぶたを引っぱる（べ～ってする）

### ③目薬容器の先がまつげに触れないように、目薬を1, 2滴落とす

目薬の容器の先がまつげに触れないようにするのは、容器に雑菌がつかないようにするため

### ④目頭を軽く押さえて、目をしばらく閉じておく。

目医者さんでもらった目薬の中には、蓋を開けると1ヶ月くらいしか使えないものがあったり、冷暗所保管をしなければならないものもあります。

目薬を使うときは、注意事項をよく読んで使うようにしてください。



## どうする？ 目にゴミが入ったとき

保健室に「目に何かが入って取れません」と言って来室する人の中に、目をこすりながら来る人がいます。また、目薬がほしいという人もいます。目薬をさしても目の中に何かが入っている間は、目の違和感はなくなりません。

目に何かが入って取れないときは・・・



かくまふ ます 角膜を傷つけないよう 絶対にこすらない



小さいゴミはゆっくり まばたき（涙で流す）



せんめんき みず 洗面器に水をはって 目をパチパチする



とれないときは、 眼科医院を受診



ず～っと使う目だから、大切にしてほしい