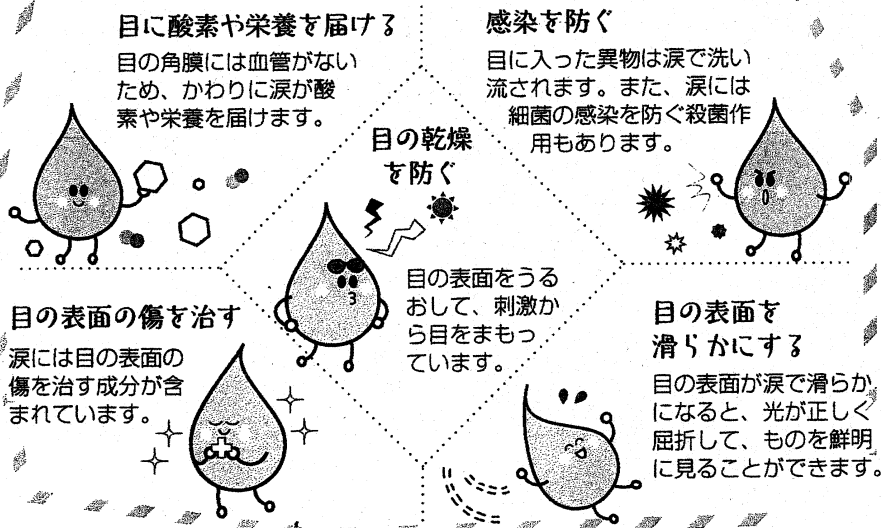


高い空に金木犀の香り、秋の気配を感じますね。日も短くなってきました。過ごしやすい気候ですが、季節の変わり目は寒暖差が大きく、体調を崩しやすくなります。中間考査の前あたりから、かぜをひいている人も増えてきました。合唱の練習で「のど」もたくさん使います。まずはうがい、手洗いをしっかりと。

ドライアイから目を守ろう

涙の量が減ったり、涙の質が低下して、目の表面を十分にうるおせなくなっている状態をドライアイといいます。

涙がでるのは、なんのため??



涙が減り、目が乾燥すると、表面が傷つきやすくなるだけでなく、視力が低下することもあります。

チェック1

- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目がかゆい
- 目が疲れる
- 目が赤い
- 光を見るとまぶしい
- ものがかすんで見える
- 目が重たい感じがする
- 目がごごろする
- 目に不快感がある
- 涙が出る
- めやにがでる

自分でチェックしてみよう

チェック2

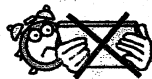
10秒間瞬きをせずにいられますか?



【チェックの結果】

自覚症状で5項目以上チェックがあった、または10秒間瞬きをがまんできなかつたら、ドライアイがもしれません。一度、眼科医に相談しましょう。

予防するには



スマホやゲームを長時間続けない



まばたきの回数を意識して増やす



ときどき遠くを見て目を休ませる



じゅうぶんな睡眠をとる