



昌平中学・高等学校保健室

厳しい残暑もようやくおさまってきました。朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきましたね。

「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と、何をするにもよい季節ですが、体調を崩しやすい季節でもあります。

日中と朝晩の気温差が大きいので、その日の気候に合わせ、制服の中にベストやカーディガンを着用するなど、衣服で調整をしてください。また、規則正しい生活を心がけて体調管理をしましょう。



👁👁からも新型コロナウイルスに感染するの？

どのように目から新型コロナウイルスに感染するの？



飛沫感染



接触感染



目からの感染を防ぐには？



基本的な対策は「手洗い」と「アルコール消毒」と「マスク着用」です！

大事な目、あなたは大丈夫？ ドライアイ👁👁

👁👁 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



4月の視力検査の結果、眼科医による再検査が必要な人に「視力検査結果のお知らせ」を渡しました。黒板の字が見えにくいまま授業を受けていると、集中力が続かなかったり、疲れ目の原因になります。

早期に精密検査を受けましょう！！

