

ほけんだより 10月

仙台南高校保健室

学校での健康診断で視力検査の結果C・D判定のあった生徒のみなさんに、受診報告書を配布していました。視力が低下していても、普段の生活に支障はないので大丈夫です。というお話も聞きます。普段の生活習慣から、視力低下が進んでしまうこともあります。稀に眼疾患が潜んでいたということもあります。メガネやコンタクトレンズを装着・度数の変更などは受診の際に、眼科医と相談して決めてください。保健室で、視力の再検査をしたときに、「頑張れば見えます」という人もいました。頑張る労力を使わなくても見える状態にしておけば、益々、勉強に集中できるようになると思います。まだ、受診していない方は受診してみてくださいね。そして、受診した結果を、保健室までお知らせください。お待ちしております。

／ こんなことありませんか？ ／

目のトラブル相談室

コンタクトレンズをしていたら目が充血。
でも痛くないから、そのまま
使っていいかな？

最近、目が乾いてゴロゴロするなあ。
でもちょっと疲れてるだけだし、
放っておいていいよね。

少しでも違和感があれば コンタクトレンズを外そう

痛 なくても充血やかゆみ、目ヤニなどがあれば目の病気が隠れているかもしれないので、コンタクトレンズを外して眼科に相談を。特にソフトコンタクトレンズは目に軽い傷があっても痛みを感じにくいので要注意。



ドライアイの可能性も。 眼科へ相談を

涙 には目を守るバリアのような役割があります。ドライアイになると、涙が目に均一に行き渡らなくなり、表面が乾燥して傷ができやすくなります。目が乾くなどの症状が長時間続くようなら、眼科へ相談しましょう。

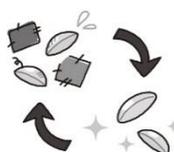
目に違和感がなくても、
定期的な眼科受診で目の健康チェックを

こんな使い方は絶対NG！

コ ンタクトレンズをつけたまま寝てしまうと、酸素不足で目の表面が傷つきやすくなります。また、汚れたまま使い続けると細菌感染を起こすことがあり、症状が進んでしまうと失明の危険も。毎日、正しく清潔に使用するのが何より大切です。

守れていますか？ コンタクトレンズのルール

- 使用期限内のものを使っている
- 寝るときはコンタクトレンズを外している
- 決められた交換時期を守っている
- 正しくコンタクトレンズケアをしている
※ケアが必要なものの場合



やってみよう！ ドライアイチェック

症状編

- 目が乾く
- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる

当てはまれば
ドライアイかも？

生活編

- コンタクトレンズをつけている
- スマホやパソコンを使う時間が長い
- 空気の乾燥した部屋にいる

できるケアは？

なるべく目に負担のかからない生活をするのが、目の疲れやドライアイを防ぐコツです。

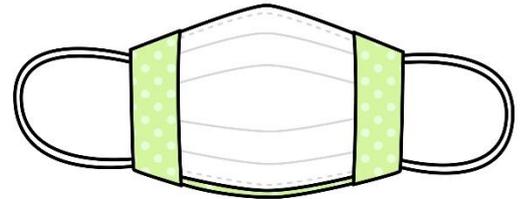
- 勉強やスマホ・ゲームをするときは休けいをしながら
- 本やスマホが目と近づきすぎないようにする
- 読書や勉強は明るい部屋で
- 十分な睡眠をとる
- 加湿器を置く
- エアコンの風が目当たらないようにする

現在は、新型コロナ感染者数が少なくなって来ていますが、コロナウイルスがいなくなった訳ではありません。また、寒暖差も激しくなり体調を崩しやすいです。

マスクや手洗い等の手指消毒などしっかり感染対策をすることで、風邪やインフルエンザの感染は少なくなっていると感じます。

下にマスクの効果についての資料があります。様々な素材でマスクも作られていますが、『不織布』の予防効果が一番高くなっています。その分、呼吸が苦しいこともあります。3蜜になりやすい場面や医療機関を受診する時などは、意識して『不織布マスク』を着用していくなどの使い分けをすることをお勧めします。

不織布の肌触りが合わない人もいるかもしれません。綿素材のマスクの方が、肌に優しいと感じている人は、布製のマスクカバーと併用して予防&肌触りの両方の効果を得られるようにしても良いかもしれません。



1日も早く、マスクをしなくても良い日が来ると嬉しいなとも思います。その為には、しっかり感染予防して感染者数を急激に増やさないようにしましょう！

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

| 対策方法 | なし | マスク | | | フェイスシールド | マウスシールド |
|---------|------|-----|---------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------|
| | | | | | | |
| 吐き出し飛沫量 | 100% | 20% | 18-34% | 50% ^{※2} | 80% | 90% ^{※2} |
| 吸い込み飛沫量 | 100% | 30% | 55-65 ^{※2} | 60-70% ^{※2} | 小さな飛沫に対しては効果なし (エアロゾルは防げない) | |

フェイスシールドはマスクと併用で使いましょう

マウスシールドはほぼ効果がないようです。

マスクも種類によって効果が違います。

※2 豊橋技術科学大学による実験値