



尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2025年10月3日

10月に入り、朝夕が過ごしやすい気温になってきました。それに伴い日中との気温差が大きくなっています。季節の変わり目は、気温や気圧の急激な変化などにより体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなる時期でもあります。1日の寒暖差だけではなく、とくに通学中の電車やバス、エアコンの効いた教室などは人によって適切な温度が違ふことがあるため、カーディガンやパーカーなどの羽織るものを持っておくなど服装を工夫し、自分の体調を管理しましょう。また、規則正しい生活や睡眠、バランスのとれた食事を取ることも体調管理に効果的です。

10月10日は目の愛護デーです！

【疲れ目チェック】

- ☐ 目が乾燥している
- ☐ 充血している
- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目の奥が痛む
- ☐ 目の疲れを感じる
- ☐ 瞬がぴくぴくする
- ☐ 涙が出てくる

目を大切に
していますか？

チェックに当てはまった人は目が疲れているかもしれません。
目を使いすぎていないか生活を見直してみましょう。
また、休息や睡眠をとっても疲れ目の症状が出る場合は、
眼精疲労の可能性があります。

眼精疲労とは

症状・・・目の痛みや充血などの目の症状に加え、頭痛、肩こり、めまい、吐き気などの身体の症状が伴うことも
原因・・・眼精疲労は、視作業を続けることによる疲労やまばたきの回数が減って目が乾いたりすること、生活習慣の乱れ、不適切な視力矯正など

【目に優しい行動】

休憩する

1時間の作業ごとに10-15分休憩



- ・遠くを見る
- ・目を閉じる
- ・まばたきを意識する

目を温める



- ・1回当たり10分程度
- ・蒸しタオルなどを40度前後に温める
- ・目が充血している時は×

部屋を明るくする



- ・パソコン、スマホのサイドを下げる
- ・部屋の明るさを均一にする
- ・照明器具から直接光が目に入らないようにする

スマホは目から離して使う



- ・30cm以上離す
- ・画面が目の高さになるように背筋を伸ばす
- ・周囲の環境に合わせた明るさに

正しくコンタクトレンズ使えていますか

近年、子どもの視力低下が増加しており、裸眼視力 1.0 未満の割合は小学生で約 4 割、中学生で約 6 割、高校生で約 7 割と過去最高を記録していると文部科学省が発表しています。

視力を補正、矯正したり、目の色や大きさを変えたりするため、日常的にコンタクトレンズやカラーコンタクトを装用している人も多いのではないのでしょうか。とても便利なコンタクトレンズですが、使用方法を間違えると目の病気になることがあるため、気を付けて正しく使いましょう。

【正しい使い方】

- ①爪を切り丸く滑らかにする
- ②石鹸で手を洗い清潔な手で触る
- ③外した後はレンズの洗浄・消毒をする
- ④ケースは洗って乾かす
- ⑤レンズの破損がないか確認する
- ⑥装用時間、期間を守る
- ⑦装用したまま寝ない

→医師から許可を受けている場合は○

- ⑧水道水で洗ったり保存したりしない
- ⑨化粧をする前、化粧を落とす前に外す

もったいなくても 1month を何か月もつけない！



【コンタクトレンズによる目の病気】

・角膜上皮障害

レンズ装用時間が長すぎて角膜に負担が生じたり、レンズの汚れなどによって角膜上皮にキズがついたり、上皮細胞が剥がれたりします。痛みなどの自覚症状には注意が必要です。

・緑膿菌角膜潰瘍

角膜上皮のキズから細菌やカビなどが侵入して感染し、潰瘍を生じます。治りにくく、治っても混濁や視力障害が残る場合が多いので、十分な注意が必要です。

・アカントアメーバ角膜炎

汚れた淡水や土の中にいるアカントアメーバ(原生生物)がレンズなどについて目に入り、角膜上皮にキズがあると侵入して感染します。非常に治りにくく、視力障害が残る場合が多いので、十分な注意が必要です。

・角膜内皮障害

長年のレンズ装用による酸素不足などにより、角膜の内皮細胞が代謝障害で脱落し大きく変形したりします。内皮細胞は再生しないので、細胞数がある程度以下に減少すると、角膜が混濁したりする障害を生じます。

・巨大乳頭結膜炎

レンズの汚れによるアレルギーで、上瞼(上のまぶた)の裏側にある結膜が炎症を起こして充血し、ぶつぶつした乳頭ができます。かゆみがあり、目ヤニが出てレンズの装用に影響します。

重大な眼障害により失明に至ることもあるため、少しでも異変を感じたら眼科を受診しましょう。