



秋風が気持ちの良い季節となりました。この時期は、何か新しいことを始めたり、自分の好きなことをより一層深めたりするのに、ぴったりですね。今日から後期授業も始まります。この機会に、さまざまなことに挑戦し、後期も美りの多い時間を過ごしていきましょう。



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

目を守るための涙の層が形成されている。

ムチン層
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める

油層
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ

水層
潤いで目を乾燥や感染から守る

健康な目

ドライアイは

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

水層が減る

油層が減る

「目が乾く」だけじゃない

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。

日常生活にプラス

アイケア



① まばたきケア

涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。



② あたためケア

油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手のひらで目を包むのも◎



③ 湿度ケア

涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

保健室からのお知らせ

9月に眼科検診・耳鼻科検診を受けて、担任の先生からお知らせを渡された人は、内容をよく読み、一度専門医で受診をするようにして下さい。