



2025年（令和7年）10月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ



目が乾く、シバシバする

それは… → **ドライアイ** かもしれません



涙は本来、目の表面を包んで快適に過ごせるよう守ってくれています。しかし、何らかの理由でこの膜が均一でなくなったり途切れたりすると、様々な症状ができます。

症状の一例

<input checked="" type="checkbox"/> 目が乾く	<input checked="" type="checkbox"/> 目の疲れ	<input checked="" type="checkbox"/> 違和感（ゴロゴロする）
<input checked="" type="checkbox"/> かすむ	<input checked="" type="checkbox"/> 涙が出る	<input checked="" type="checkbox"/> 目が赤い
<input checked="" type="checkbox"/> 眩しい	<input checked="" type="checkbox"/> 痛い	など

蚊や糸のようなものが見える

それは… → **飛蚊症** かもしれません



明るい晴れた空を見たときに黒い虫や糸状のゴミのようなものが視界を浮遊しているように見えることがあるかもしれません。これは目の中の硝子体というところにある濁りがそのように見えるもので、あまり心配はないことがほとんど。ただし、それが急にひどくなったり際は危険な病気の可能性があるので、すぐに眼科へ。

目の健康を守るために

ICTとは  
ほど  
程より距離で付き合おう

画面との距離、使用時間など、健康や生活に影響の出ない「ちょうどいい」を保ちましょう。



気になることがあったら  
放置せずに眼科へ

目の不調は意外と気づきにくいもの。おかしいなと思ったら既に症状が進行していることもあります。



メガネやコンタクトレンズの度が合っているか定期的に点検を

合っていないものを使っていると、目に負担がかってしまします。見えにくくと思ったら調整しましょう。

10月

せんじつ うんどうかい つか さま あつ なか れんしゅう ほんばん お ひろう  
先日の運動会お疲れ様でした。暑い中での練習・本番を終えて、疲労がまだ残っている人も多いかと思います。今度は学習発表会の練習が始まりますが、無理はせず、休めるときにしっかり休んでくださいね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。近年、タブレットやスマートフォンの使用が増えたことで目への負担が増え、視力低下やドライアイに悩む生徒が全国的に増加しています。学校の授業や、園に帰ってからもタブレットを使用することが多いと思いますが、こまめに休憩を挟んで「目を休める時間」を作りましょう。

め よ た もの  
「目に良い食べ物を？」  
食べてていますか！

め よ えいよう  
目に良い栄養があるのを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養が豊富な食べ物を積極的に食べてみてください。

ビタミンA



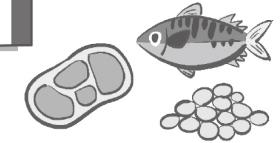
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。

ビタミンB2



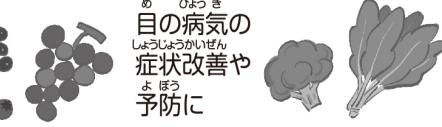
目の細胞の成長や回復を助けます。

ビタミンB1



目の疲れをやわらげます。

アントシアニン



目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。

ルテイン



目の病気の症状改善や予防につながることもあります。

れんらく  
ほけんしつからの連絡

じゅうがつみっか きん じかん め  
10月3日（金）6時間目に  
視力検査をします。

メガネを使っている人は  
わす  
も  
忘れずに持ってきてください。

