



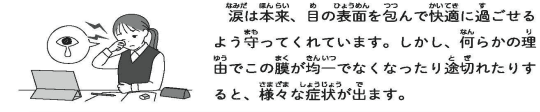
2025年（令和7年）10月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

症状から知る 目の病気鑑

こんな症状、ありませんか？

目が乾く、シバシバする

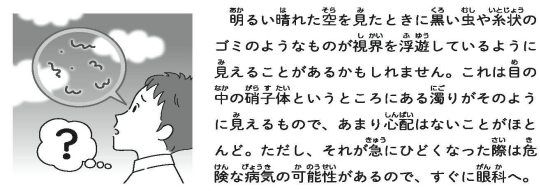
それは... **ドライアイ** かもしれません



- 症状の例
- ☒ 目が乾く
 - ☒ 目の疲れ
 - ☒ 違和感（ゴロゴロする）
 - ☒ かすむ
 - ☒ 涙が出る
 - ☒ 目が赤い
 - ☒ 眩しい
 - ☒ 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



目の健康を守るために

ICTとは
程よい距離で付き合おう

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。

目が赤くなる、かゆい

それは... **結膜炎** かもしれません

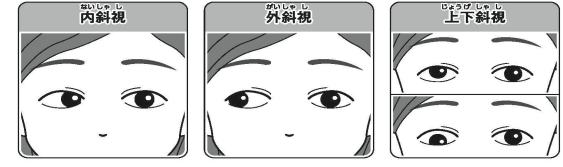
結膜とは白目のこと。白目が充血し、まぶたが腫れたりまぶたの裏側が赤くなったりします。細菌やウイルス、アレルギーなど、原因はいろいろ。ただし、黒目の周りが充血している場合や黒目と白目の境目が充血している場合は、結膜炎ではない病気の可能性も。



片目の位置が内側（外側）にズレる

それは... **斜視** かもしれません

通常、両目の視線は同じ方向にそろっているはずですが、片目だけが違う方向を向いているときは斜視といって、見え方に支障が出るなど見た目だけではなく問題が起ることがあります。また、ばつと見は斜視ではないのに片目ずつ調べるとズレていることもあります（斜位）。スマホの使い過ぎで斜視になってしまう「スマホ斜視」も最近は問題になっています。



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

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

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。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、園に帰ってからで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」を作って目を大切にしましょう。

目に良い食べ物を食べていますか？

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B1

目の疲れをやわらげます。

ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。

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あります。

ほけんしつからの連絡

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忘れずに持ってきてください。