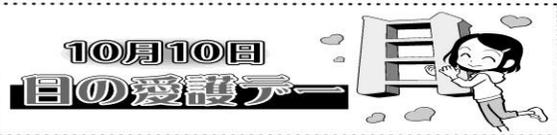


塩山高校保健室

目の健康について考えよう！

目の愛護デー10月10日



4月の健康診断の結果で、本校生徒の視力は、**B(0.9)以下の割合が60%以上**です。去年より10%ほど増加していて視力の低下がとても心配です。視力の低下を放置したままでは、目の疲れや頭痛、イライラ、肩こりなどの症状が出てきて生活のリズムも乱れてしまいます。特に学校から**治療勧告書**をもらった人は**放置せずに必ず眼科を受診するようにしましょう。**

スマホのブルーライトで目が危ない

スマホで最近問題になっている「**ブルーライト(可視光線)**」について考えてみましょう。ブルーライトとは、人の目で見ることの出来る光(可視光線)の中でもっとも強いエネルギーを持つ光。その強い光の刺激のため、眼精疲労や睡眠障害、精神的不安を引き起こすことは知っている生徒も多いでしょう。そしてあまり知られていなくて、とても心配されていることの一つとして、このブルーライトは若い人ほど目のレンズ(水晶体)を通しやすく、水晶体や角膜を通り過ぎ、**網膜まで到達してしまい、網膜の視神経細胞を死滅させてしまう。結果、失明の原因となるのです。**

スマホの長時間使用は、長時間・近距離でブルーライトを浴び続けているということになります。

人生100年時代の今、100年も頑張る目のことも気遣って大切にしてください。

目の健康のためにスマホやタブレットと上手に付き合おう

- 長時間、使い続けない(30分連続で使ったら休憩する)
- ブルーライト対策をする(カットするフィルムやメガネなどを使う)
- 画面を目に近づけすぎない(30cm以上は離す)
- 夜、寝る前には使わない(ふとんの中で見ない)
- 使用中、意識してまばたきをする

カラーコンタクトレンズの危険性！

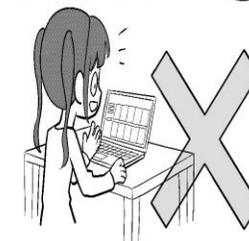
コンタクトレンズは、いろいろな種類がありますね。ソフト、ハード、使い捨て等々。今回は**カラーコンタクトレンズの危険性**について話したいと思います。

通称『カラコン』。黒目を大きく見せたり、瞳の色を変えたりすることが出来るコンタクトレンズのことです。最近カラコンの着用によるトラブルが多くなっています。カラコンは医師の処方なくインターネットや雑貨店などで簡単に手に入りますが、カラコンの酸素透過性は低く目が酸素不足になり**重篤な角膜潰瘍**になったり、瞳の色を変える着色が角膜側にしているものでは**角膜障害**を起こしたり、コンタクトレンズの使用法が正しくなければ**感染症**を引き起こし、**失明**という最悪のケースに至ることもあります。多くは自覚症状が出にくく、自己判断が出来ないともいわれています。

コンタクトレンズを着用している人は定期検査が大切で、少しでも異常を感じたらす

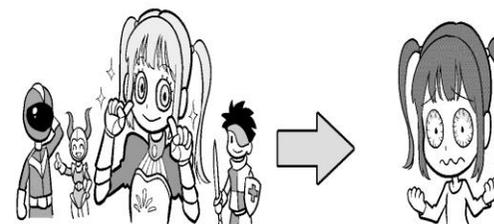
おしゃれ用のカラーコンタクトレンズ

■インターネット通販などで気軽に買って使わないでください



■粗悪なものを使ってしまうと...

■目に障害が残ることがあります



■どうしてもほしいときは...
眼科で相談・検査をしましょう
(まず保護者の方への相談が必要です!)



☆使い捨てレンズ空ケース回収しています☆

各クラスに空ケース回収用BOXが置いてあります。保健委員会の活動として塩山高校はecoプロジェクトに参加しています。空ケースはリサイクルし再資源化、その対価を(株)日本アイバンク協会に寄付し、視力を再び取り戻したいと願う方々のために役立てています。

※強歩大会前の事前健康相談があります

10月18日(木) 13時10分から 事前健康調査の結果、強歩大会の健康相談が必要な生徒は、内科校医に参加の可否について相談することができます。対象者には後日連絡します。