



令和6年10月1日
市川市立第七中学校
保健室



10月の保健目標
目の健康



ようやく暑さが落ち着き、過ごしやすい気温になってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。上手に体温調節をして風邪をひかないようにしましょう。

目の健康を考えよう！ ～あなたの目を守る“涙”の役割～

目の健康を考えると、欠かせないものが“涙”です。
涙は目の表面を覆う大切な物質です。
涙は、目を守るために大きく分けて5つのはたらきがあります。



あなたは大丈夫？ **ドライアイ**



ドライアイとは、涙の量が不足することで、目に涙が均等にいきわたらなくなる病気のことで、ドライアイになる要因として、コンタクトレンズの長時間の装用、デジタル機器の長時間使用、ストレス、空気が乾燥していることなどが挙げられます。

ドライアイになると、目に様々な不調をきたします。以下の症状が多くあてはまる場合はドライアイの可能性がります。必要に応じて眼科を受診しましょう。

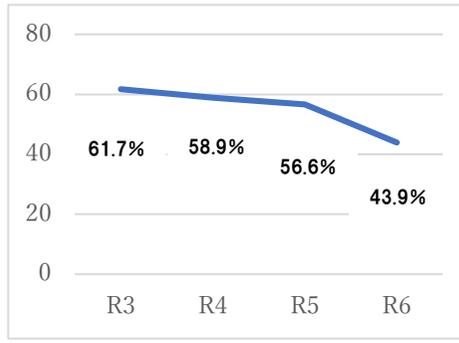
【ドライアイの起こる目の症状例】

- 目が疲れやすい
- 目が痛い
- 物がかすんで見える
- 目が乾きやすい
- 目が赤くなりやすい など

ドライアイの可能性がある場合、眼科では涙の性質を検査したり、涙の量を測ったりして確認します。不調がある場合は、眼科で詳しくみてもらいましょう。

目を大切にして、今の視力を維持しましょう！

毎年実施している健康診断の結果から、七中生の視力結果がよくなっていることがわかりました。以下は令和3年～6年までの、裸眼視力B未満(眼鏡やコンタクトで矯正している人を除く)の割合を示したグラフです。グラフから、その割合が低くなっていることがわかります。また、眼鏡やコンタクトで矯正をしている人も例年より少なくなりました。



一度視力が落ちると、視力が回復することは難しくなってきます。今の視力が落ちないために、引き続き目を大切にするよう心がけましょう。

【裸眼視力B未満の人の割合(第七中)】