ほけんだより　　健康診断　　眼科検診

2024/4/26　小羽山小学校

眼科検診では、目のまわり、まつ毛、まぶた、結膜、角膜などに、病気の疑いがないかどうか調べます。また、眼鏡を使っている人は、それが自分の目に合っているかどうかも調べます。

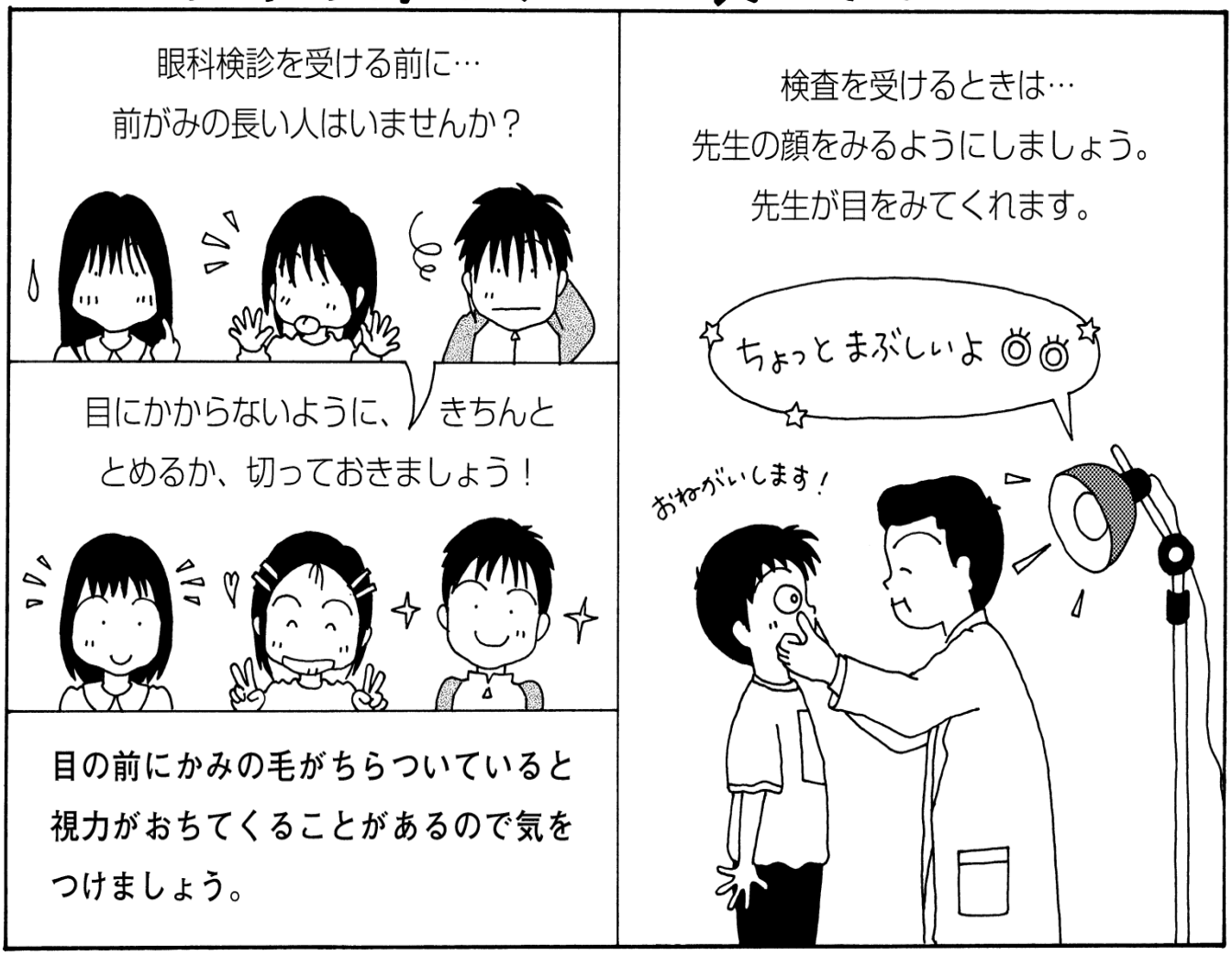
１ 日　　時　　５月１日（水）　　１３：００～

２ 場　　所　　保健室

３ 実施上の注意

＊　めがねを使用している人は、はずしておく

眼科検診の受けかた。

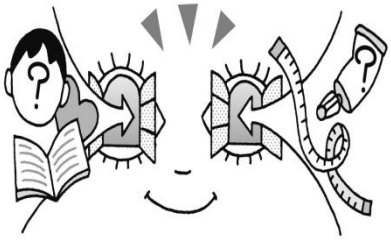


あなたの目 疲れていませんか？

- □ 目がショボショボする
- □ まぶたがピクピクする
- □ 目が乾いた感じがする
- □ ぼやけて見えることがる
- □ 目が充血しやすい
- □ 目の奥が痛い
- □ 涙が出る
- □ 光がまぶしく感じる
- □ 目やにが出る
- □ 首や肩がこる
- □ 頭が痛い・頭が重い

これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、はやめに目を休ませましょう。休んでも症状がなおらない場合は、一度眼科でみてもらいましょう。

目からの情報は８割以上



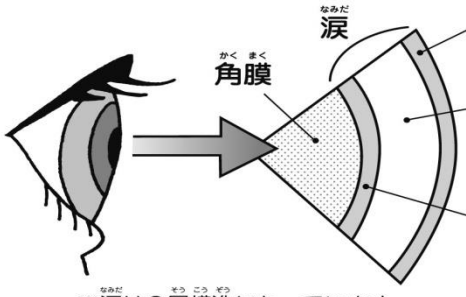
視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の５つの感覚の中で、人間は主に視覚から情報を得ています。その割合は約80~90%にもなります。それだけ、目は毎日ハードに働いています。目を休ませることはとても大切です。

目を休ませるコツ

目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

目についてのいろいろな話

涙には大切な役割があります



※涙は３層構造になっています

油膜
涙の蒸発を防ぐ

水層
酸素や栄養素が含まれている

ムチン層
涙全体を目の表面にとどめる

- ○表面を乾燥から守る。
- ○ほこりや汚れを洗い落とす。
- ○角膜に酸素や栄養を与える。
- ○殺菌作用で細菌やウイルスの増殖を抑える。
- ○鮮明に見えるように、角膜の表面をなめらかな状態に保つ。

メガネも定期点検を

めがねを使っているうちに、ずれてきたり、耳の裏が痛くなったことはありませんか？　いちばんの原因は、めがねのテンプルとノーズパッドのゆがみです。

そのまま使っていると、適切な視力を保てずに、目に負担がかかり、疲れ目をおこしやすくなります。めがねを買った後も、定期的に点検しましょう。

要注意！！ アカントアメーバ角膜炎

アカントアメーバという微生物が、角膜にできた傷口に侵入して感染します。ソフトコンタクトレンズを使っている人に多くみられ、症状は角膜のにごりや充血・強い痛みがあります。悪化すると、視力の低下や、最悪の場合は失明する恐れもあります。

原因として、コンタクトレンズの間違ったケア方法によると考えられています。

例えば…

- ×レンズを水道水で洗う
- ×こすり洗いをしていない
- ×レンズケースを洗浄していない
- ×消毒液を交換せずに注ぎ足して使用
- ×手洗いをせずにコンタクトレンズのケアをしている