



さいたま市立大宮国際中等教育学校
3-3 S・Y 3-4 N・O

皆さん、秋休みは楽しめましたか？しかし秋休みでスマホの使用時間が増え、目が疲れたと感じる人も多いでしょう。今月のテーマは「目の健康を保とう」です。

01

目をいたわる生活を

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなっています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。

02

こんな症状に注意しましょう

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

- 目が疲れていると感じる
- 目が乾いていると感じる
- 目やにが出る
- 目がかすむ
- 視力が低下してきた
- ものが見えにくくなってきた

03

目の健康維持のために

- 目を休ませましょう。
- モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続けたら10分間休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行ったりするのもよいでしょう。
- また、睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間は、しっかりと睡眠をとって目の疲れをとりましょう。
- 目にやさしい食事をとりましょう。
- バランスのよい食生活を心がけることはもちろん、目の健康維持に必要とされる栄養素を含む食材をしっかりととりましょう。そのような食材には、ポリフェノールの1種であるアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含むほうれん草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

今年度の視力検査の結果、MOIS 生の 17.6%がコンタクトレンズを使用していました。
コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。皆さんは正しい
使い方ができていますか？



コンタクトレンズの使い方

★2week ソフトコンタクトレンズを使用しているものとします。



①朝、あなたは寝坊をしました。早くレンズをつけなければと焦っています。

石けんで手を洗い、
慌てずゆっくりつける

起きて直ぐに、
急いでつける

＜ここに注意！＞ レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。
慌ててつけると、目に爪が当たってしまう危険も。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。

②装着完了！急いでレンズケースを片付けようとしています。

レンズケースの中の
保存液を捨て、
すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの
状態で片付ける

＜ここに注意！＞ 雑菌の繁殖を防ぐため、レンズケースを洗い、自然乾燥させます。
雑菌が付いたレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、
1.5～3 か月を目安に新品に交換しましょう。

③夕方、家に帰宅したあなた。疲れたから、ちょっと休憩しようかなと考えているようです。

家に帰ったら、
すぐにレンズを外す

休憩してから
レンズを外す

＜ここに注意！＞ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…なんていうのはNG。
レンズを長時間つけていると目が酸素不足になります。また、寝ている間は瞬きをしないため目が乾き、
レンズが張り付きます。無理に外そうとすると目を傷つける危険があるので、帰ったら直ぐ外しましょう。

④夜、明日もつけるため、レンズを洗って保管しようとしています。

専用のケア用品で
レンズを洗浄・消毒し、
新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で
洗い、水に浸ける

＜ここに注意！＞ 2week 用など繰り返し使うレンズは、専用のケア用品を使い、添付文書などに記載の
方法で洗浄・消毒しましょう。レンズの使用期限を超えていないかも、しっかり確認を。