

のびやか

10月



みなさんは、勉強する時も、本を読む時も、動画を視聴する時も、必ず目を使って見えていますね。しかし、休まずにものを見続けていると、目がだんだんと疲れてきてきたり、目を守るバリアである涙が足りなくなったりしてしまいます。この、涙が足りなくなった状態を『ドライアイ』と言います。みなさんの目は大丈夫でしょうか？チェックしてみましょう。

まばたきを何秒がまんできる？

あてはまる症状に☑をいれよう



ドライアイとは…

涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じること。ドライアイが進行すると

視力低下 目の痛み 角膜が乾燥してはがれる

といった症状が現れることも…

10秒以下→ドライアイかも!?

5以上→ドライアイかも!?

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 目がゴロゴロする
- ☐ 目が重たい感じがする
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 目が痛い
- ☐ 涙が出る
- ☐ ものがかすんで見える
- ☐ 光をまぶしく感じやすい
- ☐ 目が赤い
- ☐ 目がかゆい
- ☐ なんとなく目に不快感がある

ドライアイにならないためには



- ▶ ゲームやテレビは1時間に15分ほど休憩を取り、遠くを見たり、まばたきをしたりして目のストレッチをする。
- ▶ エアコンやストーブからの風が直接当たらないようにする。
- ▶ 夜ふかしをせず睡眠時間を確保する。

