



# 保健室だより 10月号



2023

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

看護師在室時間 白色：不在 黄色：9:00～16:00 青色：9:00～12:00

\*学内の教職員健診を受診せず、個人で人間ドック等を受診された方は、その結果コピーを保健管理センターに提出してください。

\*インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が流行しています。基本的な感染対策（手洗い、換気、体調不良時は無理をしない、咳エチケット等）をしっかりと行いましょう。学生がインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症と診断された時は、申請 Forms から報告してください。

## 10月10日は「目の愛護デー」

10.10の数字を横に倒すと、1が眉毛・0が目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」に定められています。目が疲れる要因としては、近くのものを見続けることによる「筋肉の緊張」、長時間目を開いていることによる「目の乾燥」、スマートフォン画面等から発せられる「ブルーライト」等があります。今の私達の生活には、パソコンやスマートフォン等は必要不可欠で、目を酷使する生活となりがちです。人間は全情報の80%以上を目から得ていると言われています。大切な役割を持つ目を日頃からいたわりましょう。

### 疲れ目のサイン。こんな症状、出ていませんか？

目がかすむ 目が乾く まぶしい 目の奥の痛み 肩こり 目の充血

### 疲れ目を解消するには、何をしたらよい？

#### ★目を閉じる

目にあるすべての筋肉や組織を休めることができます。

#### ★まばたきをする

意識してまばたきをして、目の表面を潤わせる。

#### ★遠くを見る

遠くを見ることで、目をリラックスさせることができます。

#### ★目の体操をする

「閉じたり開いたり」体操：両目を固く閉じてからパッと大きく開く。

涙が出てきて、ドライアイ予防になります。

「上下左右にキョロキョロ」体操：顔は固定したままで、眼球だけを上下左右に動かす。

目を支えている筋肉をほぐすことができます。

#### ★目を温める（蒸しタオルや市販のホットアイマスクを利用する）

血行が促され、疲れ目の解消になります。

目の不調が続いている時は、  
眼科を受診しましょう。



### 【学内の健康診断で実施している眼の検査】

**視力検査**：学生・教職員の定期健康診断で実施しています。普段、メガネ・コンタクトを使用している人は、検査時に持参しましょう。視力低下がみられた時は、眼科を受診しましょう。

**眼底検査・眼圧検査**：教職員定期健康診断時に、40歳以上の方に対して隔年で実施しています。眼底検査では、目の奥の部分の血管や網膜、視神経を調べます。また、眼に空気を吹きかけることで眼圧を測定します。眼底の血管の状態をみることで、血圧や動脈硬化の程度、糖尿病性の変化など全身の病気が推定できます。また、目の病気の発見を行います。異常を指摘されたら、医療機関を受診しましょう。