



みなさんの目、健康ですか??

チェックしてみてね!



- 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 何となく目に不快感がある

※5つ以上あてはまる人はドライアイの可能性が高いと考えられます。



家で過ごす時間が長くなり、スマートフォンやテレビ、タブレットの画面を見る時間がさらに増えたことで、世界中でドライアイの患者数が増加しています。

ドライアイとは・・・

涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行き渡らなくなり、目の表面に傷が生じる病気です。進行すると、痛み・見えづらさ・開けづらさが続くなどの症状が現れるほか、目の感染症にもかかりやすくなります。

「マスクドライアイ」

マスク上の鼻に当たる部分に隙間があると、息がマスクから漏れて目の表面に吹き付けられます。それによって涙が蒸発して目が乾き、ドライアイになってしまいます。

正しくマスクを着用することは、飛沫を防止するだけでなく目を守ることにもなります。「鼻マスク」はしないようにしましょう。



【予防方法】

- ・目が疲れたらひと休みする。(1時間ごとに10~15分休む)
- ・テレビやスマホの画面は「目より下」にして、意識的にまばたきをする。
- ・目が乾いたときは、目薬を使用する。
- ・コンタクトレンズの使用時間を守る。(長くても12時間まで)

コロナウイルス感染症の流行も収まらず、まだまだ我慢続きの学校生活・・・少しでもみなさんの心に寄り添えたらと本校スクールカウンセラーの丸岡先生が、保健だよりにメッセージを寄せてくださいました。

今後も掲載する予定です。ぜひ読んでくださいね♪

こころの相談室



緊急事態宣言が発令され、分散登校で始まった2学期でしたが、みなさんはどんなふうに過ごしていましたか?10月からはこれまで通りの感染対策を取りながらも、通常の学校生活が始まります。

これまで仲良しの友だちと違うグループで寂しかった人にとっては、嬉しいことかもしれません。夏休みをのんびり過ごしていて、半日の授業で良かったと思っていた人にとっては長い時間を学校で過ごすのは気が重いのかもしれません。

部活動が思うようにできなかった人にとってはようやく思い切り活動ができるようになり楽しみかもしれません。

みなさんにとって、いつもとは違う夏休み明けの生活から通常の生活に戻ると言っても、1ヶ月以上過ごした生活からまた大きな生活の変化です。何か以前とは違うと思うこともあるかもしれません。楽しみに思っていた人にとっても思いがけないストレスがかかるかもしれません。

そんな時は無理せずできるだけゆっくり過ごすようにしてください。

しっかり眠って、お風呂に入って、好きなことをする時間をとるようにしてください。そして、できるだけ誰かと話すことをおすすめします。

モヤモヤした気持ちは一人で抱え込まず、誰かに話すとスッキリするものです。友だちや家族、先生に話をしてください。身近な人には心配かけたくなくて話せないという人はスクールカウンセラーの私もいますよ。

私は毎週金曜日の午後から勤務しています。

相談室は事務室前の廊下の突き当たりにあります。相談者がいない時はドアを開けていますので、良かったらのぞいてみてくださいね。

桐商には先生方以外にもみなさんのことを気にかけている大人がいます。

「誰かに話を聞いてもらう心地良さをみなさんにお伝えしたい」が私のモットーです。どうぞよろしくお願いします。