



令和8年10月 武庫川女子大学附属中学・高等学校

朝晩が涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。秋はスポーツの秋、食欲の秋、読書の秋など、どんな人にも楽しみが見つけられる季節です。しかし、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。秋を楽しみながら、体調管理をしっかり行いましょう。

10月10日は目の愛護デー ～目を大切にしよう！～

テレビやパソコン、携帯電話やゲームに囲まれながら生活している私たち。なにげなく使っている目だけれど、気をつけないとドライアイや眼精疲労など、さまざまな目のトラブルを招きます。普段の生活を見通して、目を大切にしましょう。

こんな症状はありませんか？

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 目の乾いた感じがする。 | ☐ 目が重たい感じがする |
| ☐ 目が疲れる | ☐ 涙が出る |
| ☐ ものがかすんで見える | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目に不快感がある | ☐ 目がごろごろする |
| ☐ 目が痛い | ☐ めやにがでる |
| ☐ 目が赤い | ☐ 光を見るとまぶしい |

5つ以上当てはまるとドライアイかもしれません。

ドライアイってなに？

涙が少なくなったり、涙の質が低下して、目の表面を十分に潤せなくなっている状態をドライアイと言います。

ドライアイになるとどうなるの？

目が乾燥すると、表面に傷つきやすくなるだけでなく、視力の低下も起こります。



予防するためには…

- | | |
|------------------|------------------|
| ①スマホやゲームを長時間続けない | ③ときどき遠くを見て目を休ませる |
| ②まばたきの回数を意識して増やす | ④じゅうぶんな睡眠をとる |



9月に3週間、保健室で実習させていただいた荒川です。
3週間多くの生徒と関わり、様々な経験をさせていただきました。
保健室はいつでも味方になってくれる場所なので、これからも保健室活用しながら頑張ってください！

