



衣替えの時期です。制服は今の自分の体に合っていますか？ズボンやスカートの丈が短くなっていたり、ウエストがぶかぶかになってしまったり、お直しが必要な場合は今から準備しておきましょう。3年生は受験時期に慌てないように今からきちんと制服を着るように心がけましょう。

朝晩が涼しくなってきました。季節の変わり目は、体調も崩しやすいです。気温差に気を付けて過ごしましょう！



毎日視覚的な情報を脳へ伝達をしている目。愛ケアをお願いします。

日常生活にプラス **アイケア**

- ① まばたきケア**
涙はまばたきの刺激によって分泌され、目の表面に行き渡ります。回数だけでなく閉じる強さも意識。時々ぎゅっと目をつぶるのを繰り返してみてください。
- ② あたためケア**
油分は、まぶたの内側のマイボーム腺から出てきます。目を温めると固まった余分な油分が溶けて出てきやすくなります。
- ③ 湿度ケア**
涙を蒸発しやすくする乾燥も目の健康の大敵。加湿器で部屋の湿度を調整し、エアコンの風が顔に直接当たらないようにしましょう。

ホットタオルやホットアイマスクのほか、温かい手ぬぐいで目まぶたを温めよう

まぶた
目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています

まゆげ
ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

まゆげ
汗が目に入るのを防いでいます

なみだ
目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いでいます

実は、**目を守**つてくれている？



ドライアイに要注意

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。

健康な目

目を守るための涙の層が形成されている。

- ムチン層**
涙を角膜（黒目の部分）の表面に留める
- 油層**
涙の蒸発や、まぶたとの摩擦を防ぐ
- 水層**
潤いで目を乾燥や感染から守る

ドライアイ目

三層のバランスが崩れているのがドライアイ。水分が足りなくても油分が足りなくても症状が起こる。

- 水層が減る
- 油層が減る

「目が乾く」だけじゃない

ドライアイは

- ✓ 目が痛くなる
- ✓ 目の疲れを感じる
- ✓ 勝手に涙が出てくる
- ✓ 光が眩しく感じる
- ✓ 頭痛や肩こりがある

思い当たった人の目は、ドライアイになっているかもしれません。角膜の傷やその傷からの感染症、見えにくさにつながることも。