

のびのび

令和元年10月
総社南高等学校 保健係

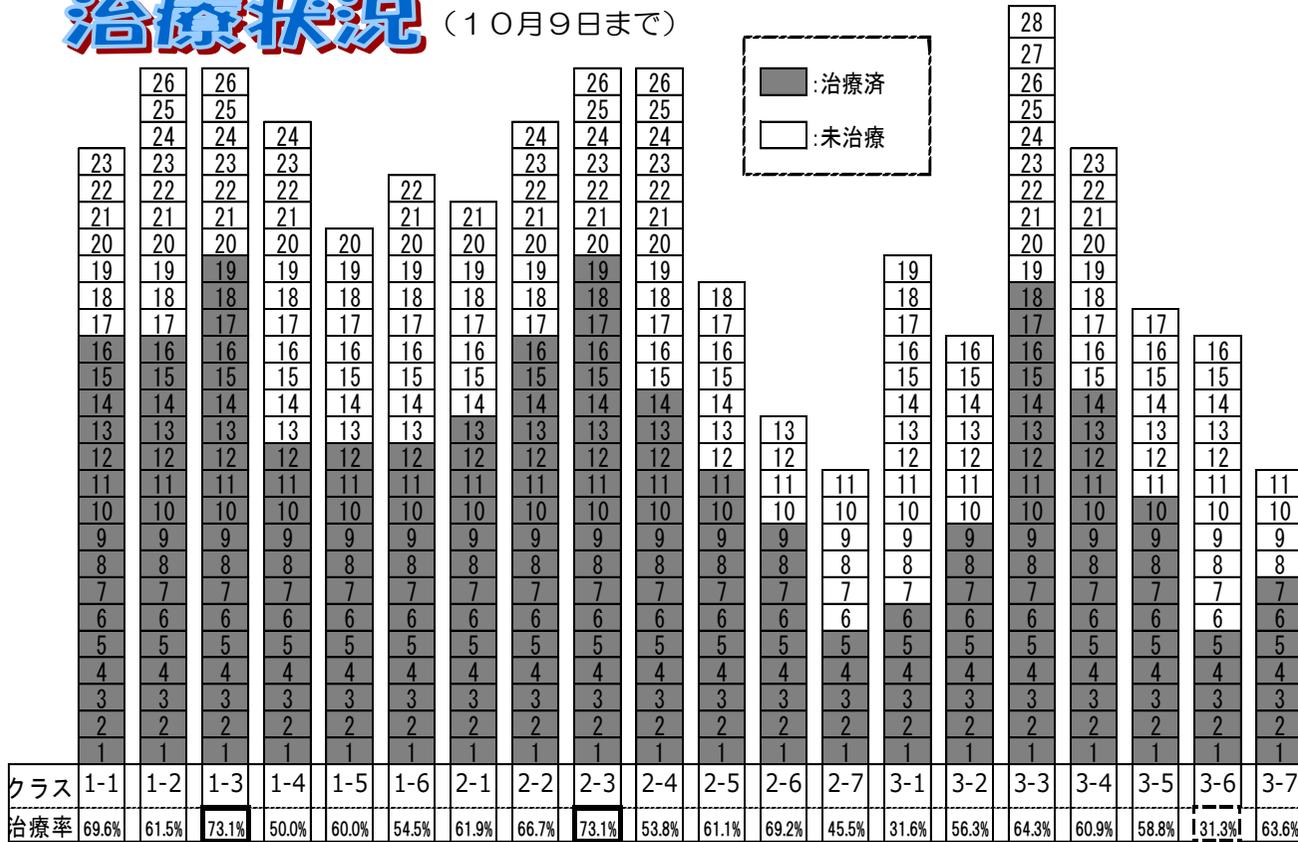
10月10日は目の愛護デー

目の愛護デーについて知っていますか？実は数字の10と10を横にしてみると眉と目の形になるのが由来です。最近、スマホなどのデジタル機器を見る時間が長くなり、目にかかる負担が大きくなっています。目の酷使で肩こりなど不調につながることもあります。いつも頑張っている目を労ってあげましょう！



視力治療状況

(10月9日まで)



治療率平均

1年生：61.7%
2年生：62.6%
3年生：53.1%
全体：59.3%

自分のクラスの治療率はどれくらいですか？100%になれるよう、まだ治療に行っていない人は早めに受診しましょう。

視力の測り直しを希望する人や治療指示書を無くしてしまった人は、休憩時間や放課後に保健室に来てくださいね。



知らないといけない!? コンタクトレンズの常識

知らないといけない!?

コンタクトレンズをつけているから、メガネはいらないよね？

危ない!

コンタクトレンズは、目の状態によってはつけられなくなることがあります。外出先で目にゴミが入ったりしてコンタクトレンズを外す場合もあるので、いざという時のためにメガネは必ず持ち歩きましょう。

危ない!

コンタクトレンズをつけていたら目がなんかへん、でも痛くないから大丈夫かな

危ない!

たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、めやに、充血などの異常があったときはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を受診してください。

危ない!

1日使い捨てのコンタクトレンズ、外してもすぐならもう一度つけてもいいでしょ？

危ない!

一度でも外したら装着してはいけません。1日使い捨てタイプはレンズが薄く、十分なこすり洗いに耐えられません。菌や汚れを落とせないため、感染の危険があります。

コンタクトレンズを観察しよう

ソフトコンタクトレンズ
コップに入れた保存液に浮かべて光に透かして見ます。

ハードコンタクトレンズ
水気を取り除いてから光に透かして見ます。

1 day以外は?

コンタクトレンズの正しいケア

5つの鉄則

- 毎日こすり洗いをする
- 眼科医から指導されたケア用品を使用し、変える場合は相談する
- レンズやケア用品の添付文書をしっかり読む
- つける前と後に必ず洗浄する
- ケアに水道水は使わない

危ない!

昼寝程度ならコンタクトレンズをつけてまま寝てもいいでしょ？

危ない!

医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は、外しましょう。少し昼寝するつもりがいつの間にか夕方...ということもあります。目を閉じている時間が長くなると涙や酸素が不足して、目が乾燥したり充血するなど、トラブルのもとになります。

危ない!

洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし

洗顔料の粒子が目やレンズに残ってしまい、目の表面を傷つける危険があります。コンタクトレンズは必ず外すこと。そして、洗顔料が残らないようしっかり洗い流しましょう。

危ない!

私のコンタクトケース、まだきれいだし、洗わずに使ってもいいよね？

危ない!

きれいに見えても、ケースに菌が繁殖している場合も。その菌が付着したレンズを目に入ると、感染症や炎症の原因になります。毎回洗って自然乾燥させ、定期的に交換しましょう。

交換の目安は?

ソフトのケースは1.5~3カ月
ハードのケースは6カ月~1年

コンタクトケースを選ぶポイント

- レンズの左右がわかりやすいものにしましょう。自分でシールを貼るなどの工夫をするのも良いですね。
- ハードの場合は、きちんとレンズを固定できるものを。

保健室で、コンタクトの調子が悪くて外しても、メガネがない...!!という場面がよくあります。コンタクトをつけている人はいざという時に使えるようメガネやコンタクトケースを準備しておきましょう。