

HEALTH

令和4年 10月号 作成:2-4 保健委員

10月 10日



目の愛護デー

疲れ目を解消する ための4つのケア

- ① まばたき
(意識してまばたきをして、目の表面を潤そう。)



- ② 遠くを見る
(遠くを見て、目をリラックスさせよう。)



- ③ あたためる
(血流を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう。)



- ④ 眼球ストレッチ
(眼球を上下左右に動かして、目の筋肉をほぐそう。)



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れれているかも？

ちょっと待って！
疲れ目のサイン
出てない？

- 目がかすむ
- 目が重い
- 目が乾く
- まぶしい
- 目の奥が痛い
- 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

コンタクトレンズの正しい使い方

正しい使い方で快適な学校生活を!

コンタクトレンズは正しく使用しないと、目の病気やトラブルの元となります。コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。

今コンタクトを使っていない人も将来使うようになったときに備えて正しい使い方を覚えておきましょう!

朝

寝坊しちゃった! 早くレンズをつけなきゃ!

石けんで手を洗い、慌てずゆっくりつける

起きてすぐに、急いでつける

ここに注意! レンズを触る前は必ず手を洗い、汚れやゴミがつかないようにしましょう。慌ててつけると、目につめがあたりてしまう危険も。レンズが欠けていないかなどもつける前に確認を。



装着完了! レンズケースを片づけよう

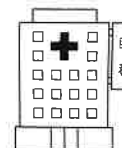
レンズケースの中の保存液を捨て、すすぎ洗いをして乾かす

保存液が入ったままの状態では片づける

ここに注意! 雑菌の繁殖を防ぐため、レンズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌がついたレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、1.5~3か月を目安に新品に交換しましょう。



コンタクトレンズは「医療機器」です。3カ月に1回は眼科で診てもらいましょう。気になる症状がある時も、すぐに使用をやめ、医師に相談してください。



昼

もしもこんな症状があればコンタクトレンズを外そう

目が乾いてきた

目が乾き、目とレンズの間の涙が不足すると、レンズが張りついて、目を傷つけてしまうことも。メガネと予備のレンズケースはいつも持ち歩きましょう。



夕方

ただいまー! 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、すぐにレンズを外す

休憩してからレンズを外す

ここに注意! 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

専用のケア用品でレンズを洗浄・消毒し、新しい保存液に浸ける

レンズを水道水で洗い、水に浸ける

ここに注意! 2week用など繰り返し使うレンズは、専用のケア用品を使い、添付文書などに記載の方法で洗浄・消毒しましょう。レンズの使用期限を超えていないかも、しっかり確認を。



実際使っている人に聞いてみました。

- 小さくて落としやすいので気を付ける。
 - 乾き目対策の目薬をもっておく、入れたからつける。
 - 左右で度数が違う人は入れまちがえてつけないようにしている。
- など気を付けているそうです。

カラーコンタクトも基本的な使い方は同じです。