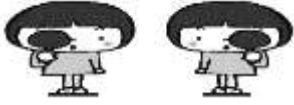


# Health 10月



平成28年10月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

## アクティブ健康観察



## 「目の健康」編






最近美高でブーム(?)の「**アクティブ健康観察**」(繰り返しますが「**自分の健康課題を発見し、解決していく健康観察**」のこと)。今回は、「目の健康」に焦点をあて、アクティブ健康観察のヒントになる情報を掲載したいと思います。

保健室で感じる「目の健康課題」は…

「**コンタクトレンズに関わる目のトラブル**」が気になります。

下記にメガネとコンタクトレンズの長所・短所を挙げてみました。まずは、①自分の目の状態を考え、②生活スタイルに合うのはどっちか、など、考えてみてください。

### 【メガネとコンタクトレンズの長所と短所】

	長所	短所
<b>メガネ</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>○屈折異常以外の病気(結膜炎、目に傷がついた時など)にも使用できる</li> <li>○ケガ予防ができる(異物の侵入防止、打撲の軽減)</li> <li>○紫外線、有害光線、ブルーライトから、目を守る</li> <li>○眩しさの軽減(サングラス、調光レンズなど)</li> <li>○ドライアイ対策、防塵用などの特殊なものもあり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○柔道、レスリングなど顔が擦られるスポーツや極端に激しい運動では、ずれたり、ケガのもとになりかねない</li> <li>○湿度・温度の変化によりレンズが曇ることがある</li> </ul> 
<b>コンタクトレンズ</b>  <p>コンタクトレンズを購入する時は… <b>眼科で検査を!</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○激しい運動にも耐えられる</li> <li>○おしゃれに利用</li> <li>○コンタクトレンズでしか視力が出せない場合や、角膜穿孔などで病気を治すために使用</li> <li>○レンズが曇ることが殆どない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○装用することで病気を作ることもある</li> <li>○外傷の予防効果はない</li> <li>○紫外線などの有害光線から目を守ることができない</li> <li>○無症状でも医療機関への定期的な受診が必要(正しく装用していてもおおよそ10人に1人の割合で病気がなったり、失明につながる病気を起こすことがある)</li> </ul>

**これはいつも持ち歩こう!!**

「目が痛い」「目が赤い」…そんな時はガマンしてコンタクトレンズをつけてはダメ。すぐにはずして対処できるように、**ケア用品・レンズケース・メガネはセット**で持ち歩きましょう。

コンタクトレンズはきちんと管理をする自信のない人には不向きです。また、コンタクトレンズを使用する人は、メガネを持参しておく必要があります。コンタクトレンズを使用するのであれば、それなりの手間もかかることを覚悟して使用するようにしましょう。



## 目を大切にするための実践編

アクティブ健康観察ができれば、次のステップへ進めるようがんばってみてください。次のステップとは「**自分の見つけた健康課題を克服するための実践**」です。そのために何をすべきかということ自分で考えたり調べて実践していくことが大切です。健康課題解決に向けて、悩んだり、知りたいこと等あれば、保健室へ相談に来てくださいね!

### 目の応急処置

ゴミや液体、粉状のものが入ったとき

こすってはいけません。水道の水で10分以上、よく洗い流し、薬品などの場合は眼医者さんへ

強くぶつけたとき

ぬれたタオルなどで冷やしながらかたく押しはダメ、すぐに眼医者さんへ

※眼科