

Health 10月



令和元年10月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

10月10日は目の愛護デー

心がけていますか？

長時間、近くを見すぎない？

たまには遠くを見て、目を休ませてあげて

部屋、暗くない？

見るところだけ明るくてもダメだよ

前髪、目にかかってない？

切ったり、とめたりして目にかからないように

勉強中の姿勢、大丈夫？

背中ピン！で30cmは離そうよ

目にやさしい生活

10月は「目の健康」について考えます。

「目」は「感覚器」と呼ばれ、鼻や耳などと同じ仲間の臓器です。「感覚器」には取り立てて命に係わる病気はあまりありません。しかしながら、目の健康が侵されると、困ることが沢山あります。どんなことがあるか、みなさん、想像してみてください。私は目を含めた「感覚器」は生きている私たちの生活に潤いを与えてくれている臓器だと思っています。目を大切にして、これからも沢山のことを観賞し、心を豊かにしながら生活してほしいと思います。

コンタクトレンズを使用しているみなさんへ

コンタクトレンズは時代とともに使いやすく便利になっています。しかし、使い方を間違えると、目の病気を引き起こしたり、最悪の場合には失明してしまう重大な病気になることもあります。ぜひ次のことを守ってください。(裏面の「コンタクトレンズの常識」も参考にしてください。)

1. コンタクトレンズの手入れは必ず正しい方法で行いましょう。
2. トラブルに対処できるように、洗浄液やケース、眼鏡は学校など外出先へ持参しましょう。
3. 目に異常を感じたら使用をやめて眼鏡にしましょう。また眼科を必ず受診してください。

コンタクトレンズ使用時は



爪の長さの確認・手洗いを

そろそろ風邪予防の強化を！！

暑さも徐々に緩和して、朝・晩は肌寒く感じる日もあります。季節の変わり目は環境の変化に体が慣れておらず、風邪などの感染症に罹りやすくなります。今年はインフルエンザの到来が早く、美高の地域でも既に数人罹った人がいるようです。

自分で出来る予防法を考え、実行に移して健康に留意していきましょう！！



10月15日 世界手洗いの日 手洗いくイズに挑戦！

Q 石けんをしっかりあわ立てるのはなぜ？

A あわ立ると、手全体やしわに石けんがよく行きわたります。

Q 一番洗い残しが多いのは何指？

A それは親指。親指はにぎってくるくる回して洗います。

Q 手洗いにかかる時間は？

A しっかり洗うと、30秒はかかります。

いろいろな病気からからだを守る、一番かんたんな方法、それが手洗い！

手洗いのポイントはこの6つ

リスクがあるから…薬の使い方

薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえます。しかし、使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。正しい効き目のためには…

- 使う前に説明書(効能書き)を読む
- 用法・用量、服用時間などを守る
- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で(水なしで飲む薬もあります)
- カプセルを開ける、錠剤を割るなど、勝手に形状を変えない

知らないと
危ない!?

コンタクトレンズの常識

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。



コンタクトレンズをつけていたら目がなんかヘン、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。

コンタクトレンズの正しい活用法

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。



変形や白濁などの汚れがあったら、ケアを見直しましょう。

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。

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
- ・眼科医から処方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



昼寝程度ならコンタクトレンズをつけた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。



洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし



危ない!

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。



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れると、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。

交換の日目安?

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

コンタクトケースの正しい活用法

- ・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。

コンタクトレンズは目に直接触れるもの。少しの気のゆるみから扱いを雑にすると、思わぬケガや病気のもとになります。