

目薬を正しく使えていますか？

10月10日 目の愛護デー ～目薬の貸し借り、していませんか？～

「その目薬！貸して！」ともしも人から頼まれたら、どうしますか？目薬をさす時にまつ毛や目に触れないように気を付けていても、気づかないうちに触れていることがあります。

そうすると、自分の目の細菌やウイルスが目薬の中に入って、それを人に貸すことで、その人の目に細菌やウイルスが入ってしまうことがあります。

したがって、目薬の貸し借りは絶対にNGです！



ふしぎな模様もように隠れている
3つの文字もじは何でしょう？



← ヒント
目の表面めをうる
おしているもの
です。

※ミチ:ミチコ

★正しい目薬の使い方

1

まず手を洗って清潔に。



2

片手であかんべえをする。



3

まつ毛やまぶたに
ふれないように目薬をさす。



4

約1分間目を閉じる。



目薬をさした後に、目をパチパチさせるのは、瞬きによって薬が鼻へ流れてしまうのでやめましょう。また、指定された数を超えて、たくさん目薬をさしても効果は変わりません。



10月15日 世界手洗いの日

「2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。もし、石けんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる」これは、ユニセフの「世界子供白書2016」に書かれていた文章です。自分の身体を病気から守る最もシンプルな方法は「石けんを使った手洗い」です。様々なウイルスから身体を守るためにも、丁寧な手洗いをこころがけましょう。

Q 石けんをしっかりとあわだ立てるのはなぜ？

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。

手洗いの
ポイントは
この6つ



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！

コンタクトレンズ、 正しく使えていますか？



石神井中の生徒の中にも、コンタクトレンズを使用している人が増えています。コンタクトレンズは、マスクをしている時や食事の湯気などでくもることがないこと、運動をしている時も邪魔にならないことなど、メリットがたくさんありますが、レンズのケアや保存が必要になります。レンズのケアを誤ってしまうと、目に違和感が出てきたり、傷つけてしまうことがあります。目の健康を守りながらコンタクトレンズを長く使い続けるためには、正しい装用方法を守ることが大切です。

以下の内容をよく読んで、自分の装用方法を振り返ってみましょう！

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、いざというとき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。



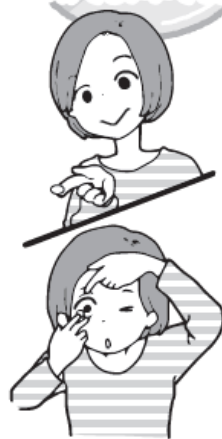
ハードコンタクトレンズ

水気を取り除いてから光に透かして見ます。



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うえ、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

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

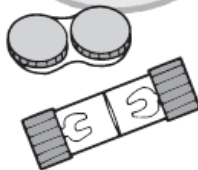


危ない！

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。

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。