

10月 保健だより

2019年10月7日
練馬区立石神井西中学校
保健室

厳しい残暑がようやく終わり、朝晩を中心に涼しく感じられ、秋めいた日が少しずつ増えてきました。「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」…と何をするにも快適でよい季節です。夏の暑さで疲れた心や体をさまざまな面からうまくリフレッシュできるとよいですね。



こんな **症 状** は ありませんか？

今月の保健目標
目を大切にしよう！

目の症状

- 目が充血しやすい
- 目がかすむ
- 目が乾く
- 目がしょぼしょぼする
- 目が重苦しい
- 目の奥に痛みを感じる
- 涙が出る
- まぶたがピクピクすることがある
- 外に出るとまぶしい



体の症状

- 頭が重い感じがする
- 頭痛がする
- 肩や首がこっている
- 吐き気がする
- 全身がだるい



チェックがひとつでもついて、その症状がずっと続いていたら目の疲れが心配です。

疲れ目の **解 消** には？

- *スマホやパソコンを使う時間を減らす
- *スマホやパソコンを使うときは休憩をとる
- *太陽の光がまぶしいところや暗い部屋でスマホを使わない
- *眼科で視力が落ちていないか、めがねやコンタクトの度数があっているか調べてもらう
- *なんでもバランスよく食べて、よく寝る



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?!

危ない!

コンタクトレンズは、

目の状態によってつけられなくなる場合があります。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!

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、目やに、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。

1日使い捨てのコンタクトレンズ。外してすぐならもう1度つけてもいい?

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。



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?

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。少しの昼寝のつもりがいつの間にか夕方まで…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の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。洗顔料が残らないようにしっかり洗い流しましょう。

コンタクトケース、まだきれいだから洗わずに使ってもいい?

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に目を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。