



浜松北（定）

R7. 10. 1

保健室

ほけんだより 10月

「スポーツの秋」「食欲の秋」「芸術の秋」「読書の秋」など、秋には様々な「〇〇の秋」があります。秋は気候も良くて色々なことに挑戦したり集中したりしやすいので、このように呼ばれています。みなさんも好きなことを見つけたり、新しいことにチャレンジしたりしてみてください♪

10月10日は目の愛護デー



↑こんな感じ

10月10日が目の愛護デーと言われているのは、『10・10』を横に倒すと目と眉毛に見えるからだそうです。目の愛護デーには全国で目の健康を促す活動や、目に関係のある企業等のイベントが開かれています。この機会に目の健康について考えてみましょう。

コンタクトレンズを正しく使おう

「目が悪いからコンタクトレンズを使っている」「目を大きく見せるためにカラコン（カラーコンタクトレンズ）を使っている」という人は多いのではないのでしょうか？生活のため、おしゃれのために使われるコンタクトレンズですが、使い方間違えるととても危険です。正しい使い方を覚えて、目を傷つけないようにしましょう！

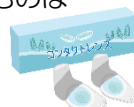


触れる時は清潔な手で！

コンタクトレンズを触る前は必ず石けんで手を洗いましょう。また使用後はコンタクトレンズに合った洗浄液を使い、きれいに洗浄しましょう。

使用期限を守る！

コンタクトレンズには1日、2週間、1か月などの使用期限が決められています。必ず使用期限を守り、期限が切れたものは使わないようにしましょう。



コンタクトレンズ 使用のポイント

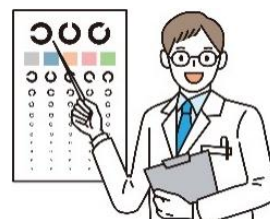
寝る時ははずす！

コンタクトレンズをつけたまま、うっかり寝てしまったことがある人はいませんか？つけたまま寝ると、目の充血や角膜トラブルだけでなく、最悪の場合失明してしまいます。絶対にはずしてから就寝しましょう。



定期的に眼科を受診！

自覚症状がなくても定期的に眼科で診てもらうことで、目のトラブルを早く見つけられるため目を健康に保てます。また、少しでも目に違和感があったらすぐに眼科に行きましょう。



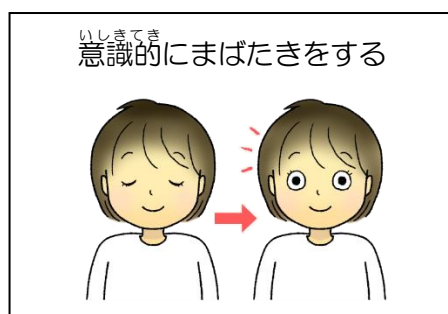
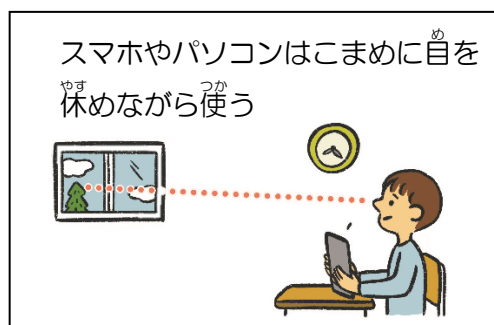
ドライアイチェック

ドライアイとは、涙の量が不足したり、質が低下したりして目に様々な症状を起こす病気です。
下に簡単なドライアイのチェック表を載せたので、どれだけ当てはまるかチェックしてみましょう。

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ 理由もなく涙が出る | ☐ 目が痛い |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 光がまぶしく感じる | ☐ 目やにが出る |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 物がかすんで見える |
| ☐ 目がかゆい | ☐ 目が赤くなりやすい | ☐ なんとなく目に不快感がある |

5つ以上チェックが入った人はドライアイの可能性あります。ドライアイは放置すると視力が低下したり、肩こりや頭痛などの原因になったりします。ドライアイかもしれないと思ったら、早めに眼科を受診しましょう。

ドライアイの予防方法



10月のカウンセリング

10月1日(水) 10月8日(水) 10月15日(水) 10月29日(水)

16:30~18:00のうち、1人約30分です。

予約をしたい人は、保健室の上村までお知らせください。

