

保健委員会だより No. 3

11月となり、朝晩に寒さを感じる季節を迎えました。日々の寒暖差が激しいため、体調を崩してしまうことがあります。体温調節ができる服装を心がけたり、食事や睡眠など規則正しい生活習慣を大切にして過ごしましょう。

保健委員会だよりは、毎年1年生の保健委員さんに作成をお願いしました。今回は「目の疲れ改善」と「コンタクトレンズの正しい使い方」についてです。ぜひ、3組保健委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。

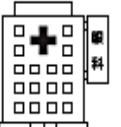
目に優しい生活を送ろう！

定期的に
目の健康
チェックを

こんな症状はないかな？

- 目の痛み、かゆみ、充血、異物感など
- 目が乾く、疲れやすい
- 視力が下がった

コンタクトレンズは「医療機器」です。3カ月に1回は眼科で診てもらいましょう。
気になる症状がある時も、すぐに使用をやめ、医師に相談してください



ここで説明した「正しい使い方」はカラーコンタクトレンズも同じです。

夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも？

目が疲れる原因

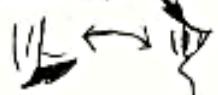
1. 長時間近くを見る。 **ゲーム** **本**
ゲーム・スマホ・読書に夢中になると姿勢が悪くなり、目の距離が近くなります。目の距離は50cmを目安に離しましょう。こまめに休憩も大切です。
2. ナルライトを浴びる **スマホ**
スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光で、暗い部屋ではより刺激を感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。スマホやゲームを使うときは、部屋を明るくし、寝る2時間前には見ないようにしましょう。

3. 目の疲れが取れていない
夜遅くまでおきていると、睡眠時間が足りず、目の疲れが残ってしまいます。

8時間は眠るよう、早めに寝ましょう。

疲れ目解消！4つのケア

まばたき
まばたきをすることで、目の表面を潤わそう！



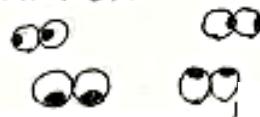
あたためる
血流量を良くして、目の周りの筋肉をやわらかくしよう！



遠くを見る
遠くを見て目をリラックスさせよう！



ストレッチ
眼球を上下、左右に動かして、目の筋肉をほぐそう！



コンタクトレンズの正しい使い方

正しい使い方でおしゃれな学校生活を！
コンタクトレンズは正しく使用しないと目の病気やトラブルの元となります。

寝坊しちゃった！早くレンズをつけなきゃ！	ただいまー！疲れたからちょっと休憩しようかな
石けんを手を洗い、慌てずゆっくりつける	家に帰たら、すぐにレンズを外す
装着完了！ レンズケースを片づけよう	明日つけるからレンズを洗って保管しよう！
レンズケースの中の保存液を捨て、すすぎ洗いをして乾かす	専用のケア用品で「レンズ」を洗浄・消毒し、新しい保存液に浸ける
こんな症状があれば「コンタクト」レンズを外そう	目が乾き目とレンズの間の涙が不足するとレンズが張りついて、目を傷つけてしまうこともあります。メガネと予備のレンズケースはいつも持ち歩きをしよう！

