

ほけんだより10月

R4. 10月発行
宮の原中学校 保健室



10月は旧暦で「神無月」。古来より、日本には八百万の神様がいますと信じられてきました。

10月になると、神様たちが会議のために出雲(島根県あたり)に集まり、自分たちの周りからいなくなると考えられていたのです。神様たちも会議をしていると思うと、いつもより勉強や読書へのやる気がわいてきませんか？

夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

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す。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

保護者の皆様へ

★保健室利用カードを返却します。

1 学期の状況をご確認頂き、押印後 通知表と一緒に学校に返却をお願いします。

★日本スポーツ振興センターの手続きに関して

学校管理下(登下校を含む)においてけがをし、通院した場合はスポーツ振興センターへの申請が可能です。申請する場合はご連絡ください。

※ケガ等の1件につき、自己負担の医療費(総額)が1500円以上について、対象となります。

手続き方法のチラシなど
学校安全 Web のQRコード



コンタクトレンズの正しい使い方

正しい使い方で快適な学校生活を！

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。コンタクトレンズをつけて学校生活を送っているAさんの1日から、正しい使い方をおさらいしてみましょう。



2weekソフト
コンタクトレンズを
使用中

Aさん

レンズケアはちゃんとして
いるけれど、時々、忘れて
しまいそうになることも…

寝坊しちゃった！ 早くレンズをつけなきゃ！

石けんで手を洗い、
慌てずゆっくりつける

起きてすぐに、
急いでつける

ここは注意！ レンズに触る前は必ず手を
洗い、汚れやゴミがつかないようにしま
しょう。慌ててつけると、目につめがあ
たってしまう危険も。レンズが欠けてい
ないかなどもつける前に確認を。



装着完了！ レンズケースを片づけよう

レンズケースの中の
保存液を捨て、
すすぎ洗いをしで乾かす

保存液が入ったままの
状態で片づける

ここは注意！ 雑菌の繁殖を防ぐため、レン
ズケースを洗い、自然乾燥させます。雑菌
がついたレンズを目に入れると、感染症や
炎症の原因となります。また、長く使うと汚れが蓄積するので、
1.5~3か月を目安に新品に交換しましょう。



もしも
こんな症状があれば
コンタクトレンズを
外そう

目が乾いてきた

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。メガネと予備のレン
ズケースはいつも持ち歩きま
しょう。



ただいまー！ 疲れたから、ちょっと休憩しようかな

家に帰ったら、
すぐにレンズを外す

休憩してから
レンズを外す

ここは注意！ 休憩するつもりが、レンズをつけたままうたた寝…
なんていうのはNG。レンズを長時間つけていると目が酸素不足
になります。また、寝ている間はまばたきをしないため目が乾き、
レンズが張りつきます。無理に外そうとすると目を傷つける危険
があるので、帰ったらすぐ外しましょう。

明日もつけるからレンズを洗って保管しよう

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

レンズを水道水で洗い、
水に浸ける

ここは注意！ 2 week用など繰り返し使う
レンズは、専用のケア用品を使い、添付
文書などに記載の方法で洗浄・消毒しま
しょう。レンズの使用期限を超えていな
いかも、しっかり確認を。

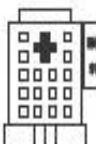


定期的に
目の健康
チェックを

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。

