

ほけんだより

平成26年10月7日

五島高等学校 保健室

今年は残暑をあまり感じることなく、過ごしやすい日が多いですね。秋は、スポーツに芸術、読書、そして食欲などさまざまな言葉と組み合わせられる季節です。どんな人にも楽しみが見つけれられる季節ともいえます。

あなたの秋の楽しみは何ですか

目を大切にしよう

保健室の来室で一番多いのは「頭痛」ですが、もしかして、「疲れ目」が原因ではないでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。自分の目を大切にできているか振り返ってみましょう。



～あなたの目、疲れていませんか？～

疲れ目症状のチェック	疲れ目原因チェック
☐ よく頭が痛くなる。 ☐ 目が赤くなりやすい。 ☐ 肩や首がこる。 ☐ 集中力がない ☐ 目が乾燥しやすい。 ☐ ぼやけて見える。	☐ 睡眠不足になっていませんか？ ☐ あなたの視力にあったメガネやコンタクトレンズを使っていますか？ ☐ 正しい姿勢で勉強していますか？ ☐ ケータイやメールに夢中になっていませんか？



これらの症状に気づいたら、早めに目を休ませましょう。症状が続くときは、一度眼科で見てもらいましょう。



～コンタクトレンズを使っているあなたへ～

コンタクトレンズは高度管理医療機器です。コンタクトレンズは直接目につけるものです。使用方法を間違えれば、視力が落ちたり、失明することもあります。

コンタクトレンズを安全に使うための6つの鉄則	1	2	3	4	5	6
	レンズを扱うときは、必ず手を洗う。	毎日、正しく手入れをする。	レンズケースは毎日洗い、よく乾燥させる。	目に異常を感じたら、すぐに眼科へ。	睡眠不足や、体調の悪いときには使わない。	定期的に、眼科で検診を受ける。

目に異常を感じたら、すぐにコンタクトをはずせるように、常にケース・保存液・眼鏡を持ってくるようにしましょう！