



文責 波佐見高等学校保健委員会
平成27年 10月15日発行

朝・夜はだいぶ涼しくなりました。こんな時風邪をひいたり、体調を崩したりしがちです。それは夏の暑さで思った以上に体力が落ちていたり、急に涼しくなったり、暑くなったりと気候が不安定なことが原因です。その日の気温や体調に合わせて、着るものをこまめに調節しましょう！



◆10月10日・目の愛護デー

「1010」を横にすると、眉毛と目の形に似ていることから…。1931（昭和6）年に始まりました。

私たちは、五感を使って外から多くの情報を得ていますが、その80～90%は目によるものと言われています。大事にしたいですね！

コンタクトレンズは、角膜を休ませるため、夜9時以降は必ず外すことをおすすめします！

<p>ビタミンA</p> <p>レバー、うなぎ、 緑黄色野菜など</p>	<p>ビタミンB群</p> <p>ゴマ、レバー、 大豆、魚など</p>	<p>目をいたわり、元気になる食べ物は？</p> <p>ビタミンC</p> <p>パセリ、 ブロッコ リーなど</p>	<p>タンパク質</p> <p>肉、魚、卵、大豆、 レバーなど</p>	<p>アントシアニン</p> <p>ブルーベリーなど</p>
<p>ビタミンE</p> <p>ゴマ油、 豆類、玄 米など</p>				



こんなことをしていませんか？

はずすのが面倒なので、つけたまま寝る日がある

交換の時期がきたけれど、きれいだからもうちょっと使う

友だちとカラコンの貸し借りをしている

カラコンを普通のコンタクトレンズに重ねて使っている

目が痛いときは、目薬をさしながらごまかす

知ってますか？

コンタクトレンズは医療機器です

医療機器は、体への影響の程度によってクラス分けされています。

コンタクトレンズはクラスⅢの「高度管理医療機器」。「不具合が生じた場合、人体への影響が大きいもの」とされていて、これは人工骨や人工呼吸器と同じです。

カラーコンタクトレンズに注意！

カラコンも「高度管理医療機器」。通販などで海外から送られてくるものの中には、粗悪品もあるので注意を！

医療機器承認番号を
チェック!!

承認番号
XXXXXXXXXXXXXX

✿豆知識✿

コンタクトレンズは、実は目に直接接触しているわけではありません。

角膜は涙に覆われていて、コンタクトレンズは涙の上に浮かんでいると言えます。

だから、涙が少ないと目のトラブルが起こりやすくなるのです。