

# 保健だより

令和元年 10月25日  
豊橋中央高等学校  
保健室

10月31日はハロウィンです。日本では仮装ばかり注目されますが、元々は秋の収穫を祝うお祭りが始まりだそうです。栄養豊富な旬の食材を食べて秋の実りに感謝するのもいいかもしれませんね。

## 大切にしていますか？ あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな？  
線をたどって目の声を聞いてみよう。

<p><b>Aくん</b></p> <p>暗い部屋で本を読んでいるよ</p>	<p><b>Bさん</b></p> <p>休憩せずにゲームをしているよ</p>	<p><b>Cさん</b></p> <p>前髪が目にかかっているよ</p>	<p><b>Dくん</b></p> <p>スマホを見るのはやめて早く寝るよ</p>
--	---	---------------------------------------	---

<p>前が見えにくいよー チクチクあたって痛いよー</p> <p>前髪は短く切るか、 ピンで留めよう</p>	<p>しっかり休ませてくれて ありがとう</p> <p>体も目も 休息が大切だね</p>	<p>まばたきの回数が減って 乾いてしまうよー</p> <p>1時間おきに 10～15分の休憩をとろう</p>	<p>光が足りないよー 筋肉が疲れるよー</p> <p>本を読んだり勉強するときは 部屋を明るくしよう</p>
--	--	---	---

## のぞいてみよう 目のしくみ

**瞳孔** 虹彩に開いた穴で、ここから光が入ってきます。

**虹彩** 瞳孔の大きさを調節して、目に入る光の量を調節します。

**中心窩** 網膜の中でも特に「錐体細胞」がたくさん集まっています、ものを精密に見ることができます。

**網膜** 光を感じ取る「桿体細胞」と色を感じ取る「錐体細胞」があります。

**視神経** 目で読み取った像を脳に伝えます。

# 知らないといけない!? コンタクトレンズの常識

**知らない! 危険!**

コンタクトレンズは、目の状態によってはつけられなくなることがあります。外出先で目にゴミが入ったりしてコンタクトレンズを外す場合もあるので、いざというときにメガネは必ず持ち歩きましょう。

**危険!**

コンタクトレンズをつけていたら目がなんかへん、でも痛くないから大丈夫かな

たとえ痛みがなくても放置すると危険です。かゆみ、めやに、充血などの異常があったときはコンタクトレンズの使用をやめて、必ず眼科を受診してください。

**コンタクトレンズを清潔にしよう**

ソフトコンタクトレンズ	ハードコンタクトレンズ
コップに入れた保存液に浮かべて光に透かして見ます。	水気を取り除いてから光に透かして見ます。

変形や白濁などの汚れがあったら、ケアを見直しましょう。

**危険!**

1日使い捨てのコンタクトレンズ、外してもすぐならもう一度つけてもいいでしょ?

一度でも外したら装着してはいけません。1日使い捨てタイプはレンズが薄く、十分なこすり洗いに耐えられません。菌や汚れを落とせないため、感染の危険があります。

1 day以外は?

**コンタクトレンズの正しいケア**

**5つの鉄則**

- 毎日こすり洗いをする
- 眼科医から指導されたケア用品を使用し、変える場合は相談する
- レンズやケア用品の添付文書をしっかりと読む
- つける前と後に必ず洗浄する
- ケアに水道水は使わない

**危険!**

昼寝程度ならコンタクトレンズをつけたまま寝てもいいでしょ?

医師の指導を受けた連続装用のレンズ以外は、外しましょう。少し量産するつもりがいつの間にか夕方...ということもあります。目を閉じている時間が長くなると涙や酸素が不足して、目が乾燥したり充血するなど、トラブルのもとになります。

**危険!**

洗顔時もコンタクトレンズをつけっぱなし

洗顔料の粒子が目やレンズに残ってしまい、目の表面を傷つける危険があります。コンタクトレンズは必ず外すこと。そして、洗顔料が残らないようしっかり洗い流しましょう。

**危険!**

私のコンタクトケース、まだきれいだし、洗わずに使ってもいいよね?

きれいに見えても、ケースに菌が繁殖している場合も、その菌が付着したレンズを目に入れると、感染症や炎症の原因になります。毎回洗って自然乾燥させ、定期的に変換しましょう。

**交換の目安は?**

ソフトのケースは 1.5～3カ月  
ハードのケースは 6カ月～1年

**コンタクトケースを洗おうがポイント**

- レンズの左右がわかりやすいものにしましょう。自分でシールを貼るなどの工夫するのも良いですね。
- ハードの場合は、きちんとレンズを固定できるものを。

コンタクトレンズは目に直接触れるもの。少しの気のゆるみから扱いを雑にすると、思わぬケガや病気のもとになります。