

保健だより10月号



2015年10月7日発行
松山聖陵高等学校 保健課

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋。空は高く澄み渡り、風が気持ちいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。みなさんの秋はなんの秋？からだにも心にもたっぷりの栄養をあげたいですね。



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



涙とまばたきは大切なのです

涙って、役に立っているの？

- ・目の乾燥を防ぎます
- ・目の表面を滑らかにします
- ・目に酸素や栄養を届けます
- ・目のゴミやホコリを洗い流します
- ・ばい菌などの進入や感染を防ぎます

まばたきって、なぜするの？

まばたきをするたびに、涙が目の表面にいきわたります。スマホやパソコンをしていると、目が乾燥しませんか？ それは、まばたきの回数が少なくなるからなのです。

✿ 豆知識 ✿

コンタクトレンズは、じつは目に直接触れ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おこりやすくなるのです。



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」とされており、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！



コンタクトの正しい使い方は

- 装着する前に必ず眼科医の検査を受ける
- 眼科で自分にあったレンズを選んでもらう
- 装用の前には手を洗う
- レンズにキズや破損がないか確認する
- 交換サイクルを正しく守る
- 装用時間をこえないように
- レンズやケア用品の取り扱い方法を守る
- 異常を感じたら、すぐはずして眼科へ
- 調子がよくても眼科での定期検診は必ず受ける

眼科の定期検診では、こんなことをみます

- ▶ 目の障害がないか
- ▶ 度数の変化はないか
- ▶ カーブは合っているか
- ▶ レンズにキズや変形はないか
- ▶ レンズに汚れが付着していないか

