



ふくろうは
知恵・知識・
学問・芸術の
シンボル

スマホの使い過ぎ、あなたは大丈夫?!
ブルーライトが強すぎる!

まばたきが減る!
目の筋肉が緊張!

H27. 10 県立川口高校 保健室

2学期に入ってあっという間に文化祭が終わり、この頃は空や雲もだいぶ秋めいて、すごしやすくなってきました。また気温の差もあり、のどや咳の風邪をひく人が増えています。手洗い・うがいはもちろん、食事や睡眠・入浴などで体調を整えましょう!

10月10日は目の愛護デー
「コンタクトレンズは正しく使おう」

コンタクトレンズは使い方を間違えると目の障害につながることも。

スマホの画面から出ているブルーライトは強いエネルギーを持っていて、長時間使うと眼はどんどん疲れていってしまいます。ブルーライトの波長は朝日の光と似ています。寝る前にスマホを使うと、朝日を浴びている状況になって脳が活性化し、眠れなくなるのです。

まばたきをすると、目に涙の膜ができます。涙は、眼の表面をうるおして乾燥を防いだり、目に酸素や栄養を与えたりします。スマホに集中すると、まばたきの回数が普通の半分以下に減ってしまい、眼は乾燥して傷つきやすくなります。

何かを見るとき、眼の中のレンズは薄くなったり、分厚くなったりしてピントを合わせています。この厚みを変えるのは毛様体筋という小さな筋肉です。スマホなどの近くを見続けると、毛様体筋はがんばってずっと緊張したまま、疲れてしまいます。

こんなことをしていませんか?

はずすのが面倒なので、つけたまま寝る目がある

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
XXXXXXXXXXXX

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
-

10月17~23日
薬と健康の週間

薬の貸し借りはNG

相談できる人はいますか?

目(👁)の疲れを防ぐためのヒント・・・試してみね〜
パソコン作業中なら10分間に1回、4~5m先の物を1~2秒ちらっと見る。

目を蒸したオールドで温める。

~スポーツ振興センター医療費支払い給付について~
年度当初からお知らせしていますが、学校の管理下でのけがなどで医療機関にかかった場合は、保健室に申し出てください。手続きをして審査を通ると給付が受けられます。(時効があるので注意してください)